

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.11.04 - 2024.11.10.

<i>Hétfő</i> 2024.11.04	<i>Kedd</i> 2024.11.05.	<i>Szerda</i> 2024.11.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.07.	<i>Péntek</i> 2024.11.08.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (09,07,03,01,10,) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10,) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Banán (Móra) E:3 765(Kj) 901(KCal) F: 30(g)Kol: 47(g)Sz:119(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10,) Fűszeres csirkemellesíkok kukoricával (M) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:3 740(Kj) 895(KCal) F: 53(g)Kol: 91(g)Sz:108(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10,) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 923(Kj) 939(KCal) F: 46(g)Kol: 80(g)Sz:105(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:3,45(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10,) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 070(Kj) 735(KCal) F: 25(g)Kol: 23(g)Sz: 99(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:4,75(g)	Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Túrós derelye (Móra) (01,03,07,) E:4 260(Kj) 1 019(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:177(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:3,04(g)
Úzsonna				