

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.11.25 - 2024.12.01.

<i>Hétfő</i> 2024.11.25	<i>Kedd</i> 2024.11.26.	<i>Szerda</i> 2024.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.28.	<i>Péntek</i> 2024.11.29.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) E:3 587(Kj) 858(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz:112(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:2,06(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (03,07,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:4 032(Kj) 965(KCal) F: 60(g)Kol:176(g)Sz:126(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:3,71(g)	Gyümölcsleves (Móra) (01,07,03,06,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 650(Kj) 873(KCal) F: 31(g)Kol: 52(g)Sz:105(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:2,10(g)	Tarhonyaleves(Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 407(Kj) 815(KCal) F: 38(g)Kol: 38(g)Sz:101(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g)	Csirkeguleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,03,07.) Mandarin (Móra) E:3 227(Kj) 772(KCal) F: 29(g)Kol:174(g)Sz:114(g) Zsir: 20(g)Cuk: 30(g)Só:1,56(g)
Úzsonna				