

Étlap (felnőttek 19-60)

2019.10.07 - 2019.10.13

<i>Hétfő</i> 2019.10.07	<i>Kedd</i> 2019.10.08	<i>Szerda</i> 2019.10.09	<i>Csütörtök</i> 2019.10.10	<i>Péntek</i> 2019.10.11
Tízórai				
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 648(Kj) 873(KCal) F: 35(g)Kol: 60(g)Sz: 89(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 945(Kj) 944(KCal) F: 46(g)Kol: 74(g)Sz:107(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:5,02(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 45(g)Kol:166(g)Sz:111(g) Zsir: 32(g)Cuk: 31(g)Só:3,18(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Búbos pulykamell (Móra) (03,01,07,06,11,09.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Csemege uborka (Móra) E:3 786(Kj) 906(KCal) F: 54(g)Kol:222(g)Sz: 95(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Túrós gombóc (Móra) (01,07,03.) E:3 709(Kj) 887(KCal) F: 36(g)Kol: 53(g)Sz:144(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,94(g)
Úzsonna				