

Étlap (felnőttek 19-60)

2019.10.28 - 2019.11.03

<i>Hétfő</i> 2019.10.28	<i>Kedd</i> 2019.10.29	<i>Szerda</i> 2019.10.30	<i>Csütörtök</i> 2019.10.31	<i>Péntek</i> 2019.11.01
Tízórai				
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lasagna (Móra) (01,09,07,03.) E:3 568(Kj) 854(KCal) F: 41(g)Kol:124(g)Sz:102(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:2,98(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 510(Kj) 840(KCal) F: 43(g)Kol: 22(g)Sz:116(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:4,10(g)	Karfiolkрем leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vegyesvágott édesítószerrel (Móra) (10.) E:3 393(Kj) 812(KCal) F: 42(g)Kol: 81(g)Sz: 92(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:3,81(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) Alma (Móra) E:3 722(Kj) 890(KCal) F: 32(g)Kol: 28(g)Sz:144(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)	
Uzsonna				