

Étlap (felnőttek 19-60)
2019.11.04 - 2019.11.10

<i>Hétfő</i> 2019.11.04	<i>Kedd</i> 2019.11.05	<i>Szerda</i> 2019.11.06	<i>Csütörtök</i> 2019.11.07	<i>Péntek</i> 2019.11.08
Tízórai				
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Tarhonyás (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 34(g)Kol: 88(g)Sz: 82(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott s, karaj (Móra) (01,03,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépa almás-cékla saláta (Móra) E:3 760(Kj) 899(KCal) F: 37(g)Kol:132(g)Sz:124(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:3,40(g)	Zöldséges árpagyöngyleves (Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 354(Kj) 802(KCal) F: 23(g)Kol: 11(g)Sz:111(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Mexikói pulykatokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 606(Kj) 863(KCal) F: 36(g)Kol:227(g)Sz: 77(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:4,11(g)	Fejttettabagulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Almás pite (Móra) (03,07,01.) E:3 153(Kj) 754(KCal) F: 32(g)Kol:171(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:1,54(g)
Úzsonna				