

Étlap (felnőttek 19-60)

2019.11.11 - 2019.11.17

<i>Hétfő</i> 2019.11.11	<i>Kedd</i> 2019.11.12	<i>Szerda</i> 2019.11.13	<i>Csütörtök</i> 2019.11.14	<i>Péntek</i> 2019.11.15
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) E:4 041(Kj) 967(KCal) F: 40(g)Kol: 48(g)Sz:134(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:2,56(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,06,01.) Hagymás törtburgonya (Móra) (12.) Cékla (Móra) Alma (Móra) E:3 589(Kj) 859(KCal) F: 62(g)Kol:118(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sütőtökös hal (Móra) (07,01,03,09,10,06,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 699(Kj) 885(KCal) F: 43(g)Kol: 37(g)Sz:105(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:5,02(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 498(Kj) 837(KCal) F: 38(g)Kol: 88(g)Sz:114(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:3,97(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Tejbékőles kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Banán (Móra) E:3 604(Kj) 862(KCal) F: 41(g)Kol: 95(g)Sz:137(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,39(g)
Uzsonna				