

Étlap (felnőttek 19-60)

2019.11.18 - 2019.11.24.

<i>Hétfő</i> 2019.11.18	<i>Kedd</i> 2019.11.19.	<i>Szerda</i> 2019.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2019.11.21.	<i>Péntek</i> 2019.11.22.	<i>Szombat</i> 2019.11.23.	<i>Vasárnap</i> 2019.11.24.
Tízórai						
Ébéd						
Tarhonyaleves (Móra) (12, 01, 03, 07, 09, 10) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Teljes orlési kenyér (Móra) (01) Banán (Móra) E:3 659(Kj) 875(KCal) F: 32(g)Kol:141(g)Sz:139(g) Zsír: 19(g)Cuk: 28(g)Só:4,02	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07, 01, 03, 09, 10) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) (03, 01, 07, 11) Petrezselymes burgonya (Móra) (12) Tavaszi saláta (Móra) E:3 546(Kj) 848(KCal) F: 50(g)Kol:126(g)Sz:101(g) Zsír: 26(g)Cuk: 10(g)Só:4,04	Zellerkrém leves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Párolt sertés szelet (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Csemege uborka (Móra) E:3 247(Kj) 777(KCal) F: 32(g)Kol: 56(g)Sz: 82(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,14	Grízgaluska leves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Zöldbab fozelék (Móra) (07, 01, 03, 09, 10, 12) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:3 360(Kj) 804(KCal) F: 48(g)Kol:131(g)Sz: 67(g) Zsír: 47(g)Cuk: 1(g)Só:3,28	Csirkeraguleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10) Mákos metélt (Móra) (01, 03) E:3 355(Kj) 803(KCal) F: 24(g)Kol: 52(g)Sz: 43(g) Zsír: 85(g)Cuk: 14(g)Só:2,56		
Uzsonna						