

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.06.03 - 2024.06.09.

<i>Hétfő</i> 2024.06.03	<i>Kedd</i> 2024.06.04.	<i>Szerda</i> 2024.06.05.	<i>Csütörtök</i> 2024.06.06.	<i>Péntek</i> 2024.06.07.
Tízórai				
Ebéd Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Lasagne (Móra) E:3 737(Kj) 894(KCal) F: 44(g)Kol:125(g)Sz:104(g) Zsír: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,99(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 270(Kj) 782(KCal) F: 28(g)Kol: 51(g)Sz:109(g) Zsír: 24(g)Cuk: 10(g)Só:2,49(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 396(Kj) 812(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz:102(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só:4,07(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:3 838(Kj) 918(KCal) F: 45(g)Kol: 53(g)Sz: 95(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,92(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Burgonyás tészta (Móra) (12,01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 989(Kj) 715(KCal) F: 30(g)Kol: 73(g)Sz: 97(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)
Úzsonna				