

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.06.17 - 2024.06.23.

<i>Hétfő</i> 2024.06.17	<i>Kedd</i> 2024.06.18.	<i>Szerda</i> 2024.06.19.	<i>Csütörtök</i> 2024.06.20.	<i>Péntek</i> 2024.06.21.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 31(g)Kol: 59(g)Sz:108(g) Zsir: 27(g)Cuk: 14(g)Só:3,07(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Fűszeres csirkemelcsíkok kukoricával (M(01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 355(Kj) 803(KCal) F: 45(g)Kol: 48(g)Sz: 91(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Zöldbableves (tejfőlé) (Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (04,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 664(Kj) 877(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz:100(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 447(Kj) 825(KCal) F: 38(g)Kol: 81(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 31(g)Só:4,42(g)	Gulyásleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbe rizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 39(g)Kol:101(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:3,79(g)
Úzsonna				