

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.06.24 - 2024.06.30.

<i>Hétfő</i> 2024.06.24	<i>Kedd</i> 2024.06.25.	<i>Szerda</i> 2024.06.26.	<i>Csütörtök</i> 2024.06.27.	<i>Péntek</i> 2024.06.28.
Tízórai				
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizshús (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra) E:3 321(Kj) 794(KCal) F: 34(g)Kol: 56(g)Sz:104(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:3,89(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) Óvári csirkemellfilé (Móra) (01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Csemege uborka (Móra) E:3 123(Kj) 747(KCal) F: 56(g)Kol: 84(g)Sz: 57(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g)	Gyümölcsleves (Móra) (01,07,03,06,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 123(Kj) 747(KCal) F: 37(g)Kol: 43(g)Sz: 96(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,10(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 43(g)Kol:138(g)Sz: 86(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só:4,13(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (01,03,09,10,07.) Meggyes piskóta (Móra) (01,03,07.) Őszibarack (Móra) E:3 437(Kj) 822(KCal) F: 36(g)Kol:190(g)Sz:114(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)
Úzsonna				