

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.07.15 - 2024.07.21.

<i>Hétfő</i> 2024.07.15	<i>Kedd</i> 2024.07.16.	<i>Szerda</i> 2024.07.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.07.18.	<i>Péntek</i> 2024.07.19.
Tízórai				
Ebéd Zöldbaleves (tejfőlé) (Móra) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:3 242(Kj) 776(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 82(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 268(Kj) 782(KCal) F: 44(g)Kol: 81(g)Sz: 85(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:5,19(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (01,07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 764(Kj) 900(KCal) F: 44(g)Kol: 74(g)Sz:104(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölesmártás (Móra) Pulykafasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 113(Kj) 745(KCal) F: 37(g)Kol:190(g)Sz:125(g) Zsir: 28(g)Cuk: 31(g)Só:3,27(g)	Gulyásleves (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejespite baracklekvárral (Móra) (01,03,07.) E:3 504(Kj) 838(KCal) F: 38(g)Kol:221(g)Sz:135(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:1,89(g)
Úzsonna				