

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2025.03.03 - 2025.03.09.

<i>Hétfő</i> 2025.03.03	<i>Kedd</i> 2025.03.04.	<i>Szerda</i> 2025.03.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.06.	<i>Péntek</i> 2025.03.07.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>Gombaleves</b> (Móra) (07,01,03,09,10.) <b>Tarhonyás hús</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Cékla</b> (Móra) <b>Müzli szelet</b> (Móra) (05,08.)  E:3 697(Kj) 884(KCal) F: 37(g)Kol: 90(g)Sz:117(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,57(g)	<b>Paradicsom leves</b> (Móra) (01,09,03,07,10.) <b>Mexikói csirkeragu</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 547(Kj) 849(KCal) F: 38(g)Kol: 43(g)Sz:116(g) Zsir: 24(g)Cuk: 14(g)Só:3,10(g)	<b>Csontleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Burgonya főzelék</b> (Móra) (01,07,03,09,10.) <b>Pulykafasírt</b> (Móra) (01,03,06,07,08,11.) <b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.) <b>Banán</b> (Móra)  E:4 070(Kj) 974(KCal) F: 39(g)Kol:125(g)Sz:136(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	<b>Tárkonyos burgonya leves</b> (Móra) (07,01,03,09,10.) <b>Csikóstokány</b> (Móra) (01,07.) <b>Bulgur</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Vegyesvágott édesítőszerrel</b> (Móra) (10.)  E:3 255(Kj) 779(KCal) F: 28(g)Kol: 44(g)Sz: 93(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g)	<b>Zöldborsó leves</b> (Móra) (03,01,07,09,10.) <b>Stíriai metélt</b> (Móra) (07,03,01.)  E:3 880(Kj) 928(KCal) F: 40(g)Kol:186(g)Sz:107(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:3,04(g)
<b>Úzsonna</b>				