

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2024.04.15 - 2024.04.21.

<i>Hétfő</i> 2024.04.15	<i>Kedd</i> 2024.04.16.	<i>Szerda</i> 2024.04.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.18.	<i>Péntek</i> 2024.04.19.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>Paradicsom leves</b> (Móra) <b>Rakott bulguros karfiol</b> (Móra) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz:110(g) Zsír: 30(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g)	<b>Karalábéleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Rántott s,karaj</b> (Móra) (01,03,07,) <b>Petrezselymes burgonya</b> (Móra) (12,) <b>Tavaszi saláta</b> (Móra)  E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 33(g)Kol:132(g)Sz: 97(g) Zsír: 24(g)Cuk: 10(g)Só:3,34(g)	<b>Csontleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Fűszeres csirkemellsíkok</b> <b>kukoricával</b> (M Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Banán</b> (Móra)  E:3 586(Kj) 858(KCal) F: 51(g)Kol: 73(g)Sz:113(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)	<b>Tarhonyaleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,12,) <b>Zöldbab főzelék</b> (Móra) (07,01,12,03,09,10,) <b>Pulyka pörkölt</b> (Móra) <b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08,)  E:3 661(Kj) 876(KCal) F: 44(g)Kol: 53(g)Sz: 88(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,93(g)	<b>Csirkemájgombócleves</b> (Móra) (03,01,07,09,10,) <b>Sajtos metélt</b> (Móra) (01,03,07,)  E:4 110(Kj) 983(KCal) F: 48(g)Kol:169(g)Sz: 97(g) Zsír: 42(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g)
<b>Úzsonna</b>				