

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14.	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01.03,07,09,10.) E:3 572(Kj) 855(KCal) F: 28(g)Kol: 48(g)Sz:122(g) Zsir: 26(g)Cuk: 28(g)Só:4,09(g)	Csontleves (Móra) (01.03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01.03.) Alma (Móra) E:4 038(Kj) 966(KCal) F: 58(g)Kol:118(g)Sz:116(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 418(Kj) 818(KCal) F: 42(g)Kol: 85(g)Sz:106(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:4,07(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01.03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Narancs (Móra) E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 30(g)Kol: 22(g)Sz:101(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,03(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 28(g)Kol:186(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,04(g)
Üzsonna				