

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.02.27 - 2023.03.05.

<i>Hétfő</i> 2023.02.27	<i>Kedd</i> 2023.02.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.02.	<i>Péntek</i> 2023.03.03.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyöngyleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:113(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 068(Kj) 734(KCal) F: 38(g)Kol:227(g)Sz: 68(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 686(Kj) 882(KCal) F: 46(g)Kol: 62(g)Sz: 98(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:3,84(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 401(Kj) 814(KCal) F: 36(g)Kol: 82(g)Sz:113(g) Zsir: 22(g)Cuk: 31(g)Só:3,97(g)	Csirkeraguleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 921(Kj) 938(KCal) F: 32(g)Kol: 16(g)Sz:151(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:2,56(g)
Uzsonna				