

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.03.27 - 2023.04.02.

<i>Hétfő</i> 2023.03.27	<i>Kedd</i> 2023.03.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.30.	<i>Péntek</i> 2023.03.31.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyögleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,01,03,07,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 790(Kj) 907(KCal) F: 37(g)Kol: 95(g)Sz:112(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:4,16(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 31(g)Kol:134(g)Sz:125(g) Zsir: 20(g)Cuk: 28(g)Só:4,53(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (07,04,01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 409(Kj) 816(KCal) F: 37(g)Kol:211(g)Sz: 77(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,61(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:3 157(Kj) 755(KCal) F: 29(g)Kol: 23(g)Sz: 97(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,02(g)	Húsgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:4 270(Kj) 1 021(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz:171(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,02(g)
Uzsonna				