

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.04.17 - 2023.04.23.

<i>Hétfő</i> 2023.04.17	<i>Kedd</i> 2023.04.18.	<i>Szerda</i> 2023.04.19.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.20.	<i>Péntek</i> 2023.04.21.
Tízórai				
Ébéd Fejttettableves (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) E:3 516(Kj) 841(KCal) F: 36(g)Kol: 76(g)Sz:120(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 163(Kj) 757(KCal) F: 37(g)Kol: 43(g)Sz:104(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:2,06(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:3 323(Kj) 795(KCal) F: 30(g)Kol: 86(g)Sz: 88(g) Zsir: 44(g)Cuk: 2(g)Só:3,47(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésragu piritott csirkemájjal (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 43(g)Kol: 80(g)Sz: 87(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g)	Sertésraguleves tejfölös (Móra) (03,01,07,09,10.) Burgonyás tészta (Móra) (12,01,03.) Csemege uborka (Móra) Banán (Móra) E:3 572(Kj) 854(KCal) F: 32(g)Kol: 73(g)Sz:125(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,56(g)
Uzsonna				