

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.06.05 - 2023.06.11.

<i>Hétfő</i> 2023.06.05	<i>Kedd</i> 2023.06.06.	<i>Szerda</i> 2023.06.07.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.08.	<i>Péntek</i> 2023.06.09.
Tízórai				
Ebéd				
Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rakott zöldséges bulgur (Móra) E:3 471(Kj) 830(KCal) F: 37(g)Kol:224(g)Sz: 84(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10,) Csirkepaprikás (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03,) Csemege uborka (Móra) E:3 149(Kj) 753(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz:102(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07,) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 369(Kj) 806(KCal) F: 41(g)Kol: 85(g)Sz:106(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,57(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12,) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10,) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 839(Kj) 919(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz: 97(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10,) Túrós derelye (Móra) (01,03,07,) E:4 031(Kj) 964(KCal) F: 32(g)Kol: 37(g)Sz:159(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:2,23(g)
Uzsonna				