

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.06.19 - 2023.06.25.

<i>Hétfő</i> 2023.06.19	<i>Kedd</i> 2023.06.20.	<i>Szerda</i> 2023.06.21.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.22.	<i>Péntek</i> 2023.06.23.
Tízórai				
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) Alma (Móra) E:3 393(Kj) 812(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:124(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 29(g)Kol: 47(g)Sz: 87(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,64(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:4 033(Kj) 965(KCal) F: 45(g)Kol: 83(g)Sz:137(g) Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:2,06(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Csibefasírt (Móra) (03,01.) Banán (Móra) E:3 279(Kj) 784(KCal) F: 42(g)Kol:136(g)Sz: 91(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,17(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 971(Kj) 711(KCal) F: 30(g)Kol:184(g)Sz: 92(g) Zsir: 24(g)Cuk: 30(g)Só:1,54(g)
Üzsonna				