

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.07.03 - 2023.07.09.

<i>Hétfő</i> 2023.07.03	<i>Kedd</i> 2023.07.04.	<i>Szerda</i> 2023.07.05.	<i>Csütörtök</i> 2023.07.06.	<i>Péntek</i> 2023.07.07.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyögleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 25(g)Kol: 97(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:4,01(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (03,01.) Burgonyapüré (Móra) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 37(g)Kol:113(g)Sz: 70(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,19(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 484(Kj) 834(KCal) F: 43(g)Kol: 61(g)Sz: 96(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 35(g)Kol: 12(g)Sz:111(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:4,27(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,01,03,09.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:3 608(Kj) 863(KCal) F: 40(g)Kol: 68(g)Sz: 97(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:3,05(g)
Uzsonna				