

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.07.17 - 2023.07.23.

<i>Hétfő</i> 2023.07.17	<i>Kedd</i> 2023.07.18.	<i>Szerda</i> 2023.07.19.	<i>Csütörtök</i> 2023.07.20.	<i>Péntek</i> 2023.07.21.
Tízórai				
Ébéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) E:3 263(Kj) 781(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz:117(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sós kamartás burgonyával(Móra) (01,12,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (03,01.) Őszibarack (Móra) E:3 794(Kj) 908(KCal) F: 47(g)Kol:149(g)Sz:115(g) Zsir: 37(g)Cuk: 36(g)Só:3,17(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Uborka saláta (Móra) E:3 328(Kj) 796(KCal) F: 39(g)Kol: 81(g)Sz:102(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:4,80(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 29(g)Kol: 51(g)Sz: 95(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,49(g)	Fejttet babgulyás (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:3 398(Kj) 813(KCal) F: 38(g)Kol: 93(g)Sz:113(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,54(g)
Uzsonna				