

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.03.04 - 2024.03.10.

<i>Hétfő</i> 2024.03.04	<i>Kedd</i> 2024.03.05.	<i>Szerda</i> 2024.03.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.07.	<i>Péntek</i> 2024.03.08.
Tízórai				
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyáshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:3 105(Kj) 743(KCal) F: 35(g)Kol: 90(g)Sz: 93(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 284(Kj) 786(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz:100(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel(Móra) E:3 133(Kj) 750(KCal) F: 25(g)Kol: 15(g)Sz: 90(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:3,87(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Almamártás (Móra) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 30(g)Kol: 93(g)Sz:113(g) Zsir: 32(g)Cuk: 31(g)Só:3,41(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07.) E:3 640(Kj) 871(KCal) F: 43(g)Kol:129(g)Sz: 74(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)
Üzsonna				