

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.03.11 - 2024.03.17.

<i>Hétfő</i> 2024.03.11	<i>Kedd</i> 2024.03.12.	<i>Szerda</i> 2024.03.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.14.	<i>Péntek</i> 2024.03.15.
Tízórai				
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Bolognai spaghetti (Móra) E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 35(g)Kol: 80(g)Sz:110(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:3,04(g)	Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Mexikói csirkeragu (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,) Alma (Móra) E:3 366(Kj) 805(KCal) F: 39(g)Kol:227(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)	Fejttettableves (Móra) (01,12,03,07,09,10,) Halpaprikás (Móra) (07,04,) Tészta köret (Móra) (01,03,) Csemege uborka (Móra) E:3 814(Kj) 912(KCal) F: 46(g)Kol: 59(g)Sz:110(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10,) Burgonya főzelék (Móra) (12,01,03,07,09,10,) Pulykafasírt (Móra) (01,03,) Banán (Móra) E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 28(g)Kol: 97(g)Sz: 99(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g)	
Uzsonna				