

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i> 2024.03.18	<i>Kedd</i> 2024.03.19.	<i>Szerda</i> 2024.03.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.21.	<i>Péntek</i> 2024.03.22.
Tízórai				
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,01,03,07,09,) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 43(g)Kol:122(g)Sz:104(g) Zsir: 41(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01,) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 448(Kj) 825(KCal) F: 49(g)Kol:130(g)Sz:102(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,57(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (01,03,07,09,10,12,) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10,) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,) Alma (Móra) E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 30(g)Kol: 44(g)Sz: 96(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:5,21(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10,12,) Tökfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10,) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Banán (Móra) E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 25(g)Kol: 22(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,02(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,06,03,07,09,10,12,) Ízes-grízes tészta (Móra) (01,03,) E:3 742(Kj) 895(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz:135(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:2,63(g)
Uzsonna				