

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.02.24 - 2020.03.01.

<i>Hétfő</i> 2020.02.24	<i>Kedd</i> 2020.02.25.	<i>Szerda</i> 2020.02.26.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.27.	<i>Péntek</i> 2020.02.28.
Tízórai				
Ébéd Paradicsom leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rakott bulguros zöldbab (Móra) (07,01.) Mandarin (Móra) E:3 679(Kj) 880(KCal) F: 29(g)Kol: 40(g)Sz:115(g) Zsir: 32(g)Cuk: 28(g)Só:2,44(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 800(Kj) 909(KCal) F: 56(g)Kol:167(g)Sz:101(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,71(g)	Fejttettableves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:3 544(Kj) 848(KCal) F: 31(g)Kol: 48(g)Sz:141(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,49(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) Párolt pulykamell (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 577(Kj) 856(KCal) F: 44(g)Kol: 48(g)Sz:105(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:4,03(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (12,01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 24(g)Kol: 74(g)Sz: 65(g) Zsir: 35(g)Cuk: 4(g)Só:2,25(g)
Üzsonna				