

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.03.02 - 2020.03.08.

<i>Hétfő</i> 2020.03.02	<i>Kedd</i> 2020.03.03.	<i>Szerda</i> 2020.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2020.03.05.	<i>Péntek</i> 2020.03.06.
Tízórai				
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Narancs (Móra) E:3 478(Kj) 832(KCal) F: 39(g)Kol:113(g)Sz: 98(g) Zsir: 40(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 239(Kj) 775(KCal) F: 30(g)Kol: 46(g)Sz: 87(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Szezámos-rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldségkör (12,07.) E:3 157(Kj) 755(KCal) F: 41(g)Kol: 81(g)Sz: 73(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,35(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tököfőzelék (Móra) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Alma (Móra) E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 90(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:4,03(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:3 708(Kj) 887(KCal) F: 36(g)Kol: 32(g)Sz:138(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)
Uzsonna				