

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.04.13 - 2020.04.19.

<i>Hétfő</i> 2020.04.13	<i>Kedd</i> 2020.04.14.	<i>Szerda</i> 2020.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2020.04.16.	<i>Péntek</i> 2020.04.17.
Tízórai				
Ebéd	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rakott kelkáposzta (Móra) (07,01,03,09,10,) Alma (Móra) E:3 374(Kj) 807(KCal) F: 32(g)Kol: 38(g)Sz: 90(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:2,14(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,12,01,03,09,10,) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Penne tészta (Móra) (01.) Csemege uborka (Móra) E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 40(g)Kol: 50(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10,) Párolt pulykamell (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 232(Kj) 773(KCal) F: 31(g)Kol: 31(g)Sz: 82(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10,) Tejespite eperlekvárral(Móra) (07,01,03,) E:2 981(Kj) 713(KCal) F: 34(g)Kol:221(g)Sz:109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:2,54(g)
Úzsonna				