

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.05.18 - 2020.05.24.

<i>Hétfő</i> 2020.05.18	<i>Kedd</i> 2020.05.19.	<i>Szerda</i> 2020.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2020.05.21.	<i>Péntek</i> 2020.05.22.
Tízórai				
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) E:3 682(Kj) 881(KCal) F: 40(g)Kol: 38(g)Sz:104(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:2,84(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sóskamártás burgonyával (Móra) (01,07,03,09,10,12.) Sült sertéshús (Móra) Banán (Móra) E:4 110(Kj) 983(KCal) F: 45(g)Kol:166(g)Sz:118(g) Zsir: 44(g)Cuk: 36(g)Só:2,79(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Sült csirkecomb (Móra) Hagymás törtburgonya (Móra) (12.) Csemege uborka (Móra) E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Fűszeres pulykafalatok (Móra) (01.) Penne tészta (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 34(g)Kol: 65(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:3 325(Kj) 795(KCal) F: 40(g)Kol:101(g)Sz:123(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)
Úzsonna				