

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.06.29 - 2020.07.05.

<i>Hétfő</i> 2020.06.29	<i>Kedd</i> 2020.06.30.	<i>Szerda</i> 2020.07.01.	<i>Csütörtök</i> 2020.07.02.	<i>Péntek</i> 2020.07.03.
Tízórai				
Ebéd				
Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 28(g)Kol: 35(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,07(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagvas rántott csirkemell (Móra) (03,01,07,11.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 870(Kj) 926(KCal) F: 51(g)Kol:128(g)Sz:113(g) Zsir: 29(g)Cuk: 13(g)Só:3,57(g)	Zöldborsókrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Alma (Móra) E:3 879(Kj) 928(KCal) F: 38(g)Kol: 79(g)Sz:127(g) Zsir: 28(g)Cuk: 11(g)Só:2,36(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 156(Kj) 755(KCal) F: 25(g)Kol: 23(g)Sz:104(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g)	Babgulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:3 684(Kj) 881(KCal) F: 38(g)Kol:203(g)Sz:125(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:1,54(g)
Úzsonna				