

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.01.09 - 2023.01.15.

<i>Hétfő</i> 2023.01.09	<i>Kedd</i> 2023.01.10.	<i>Szerda</i> 2023.01.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.12.	<i>Péntek</i> 2023.01.13.
Tízórai				
Ebéd Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,01,03,07,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 719(Kj) 890(KCal) F: 37(g)Kol: 97(g)Sz:107(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,16(g)	Gombaleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01.) Burgonyapüré(Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:3 602(Kj) 862(KCal) F: 51(g)Kol:130(g)Sz:100(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,07(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésragu piritott csirkemájjal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 737(Kj) 894(KCal) F: 42(g)Kol: 81(g)Sz: 94(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:3,87(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Mandarin (Móra) E:3 169(Kj) 758(KCal) F: 30(g)Kol: 22(g)Sz:100(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,03(g)	Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 554(Kj) 850(KCal) F: 33(g)Kol: 63(g)Sz:126(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:2,54(g)
Uzsonna				