

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i> 2023.01.16	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
Tízórai				
Ebéd				
Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Mandarin (Móra) E:3 554(Kj) 850(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz:113(g) Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (03,01.) E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 47(g)Kol:120(g)Sz: 96(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:3,68(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 99(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz: 92(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,19(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,06,03,07,09,10,12.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:3 129(Kj) 749(KCal) F: 27(g)Kol:200(g)Sz:107(g) Zsir: 22(g)Cuk: 24(g)Só:1,63(g)
Uzsonna				