

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
Tízórai				
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) Mandarin (Móra) E:3 376(Kj) 808(KCal) F: 34(g)Kol: 78(g)Sz:116(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 411(Kj) 816(KCal) F: 39(g)Kol: 42(g)Sz: 91(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:3,16(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 43(g)Kol:160(g)Sz:111(g) Zsir: 32(g)Cuk: 31(g)Só:3,18(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) E:3 515(Kj) 841(KCal) F: 55(g)Kol:121(g)Sz: 94(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,35(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) 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)
Uzsonna				