

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
Tízórai				
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 406(Kj) 815(KCal) F: 27(g)Kol: 35(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:5,08(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:4 179(Kj) 1 000(KCal) F: 53(g)Kol: 91(g)Sz:125(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 461(Kj) 828(KCal) F: 43(g)Kol: 81(g)Sz:105(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:4,33(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Mandarin (Móra) E:3 114(Kj) 745(KCal) F: 40(g)Kol: 60(g)Sz: 87(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)	Húsgombóc leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:4 270(Kj) 1 021(KCal) F: 32(g)Kol: 66(g)Sz:171(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,02(g)
Uzsonna				