

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.01.15 - 2024.01.21.

<i>Hétfő</i> 2024.01.15	<i>Kedd</i> 2024.01.16.	<i>Szerda</i> 2024.01.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.18.	<i>Péntek</i> 2024.01.19.
Tízórai				
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (01,03,07,09,10,12.) Milánói spaghetti (Móra) (09,01,03.) Alma (Móra) E:3 468(Kj) 830(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz:116(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Süttőkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 910(Kj) 935(KCal) F: 39(g)Kol: 49(g)Sz:112(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 152(Kj) 754(KCal) F: 39(g)Kol: 80(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:3,54(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) E:3 294(Kj) 788(KCal) F: 50(g)Kol:138(g)Sz: 86(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,79(g)	Legényfogóleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.) E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 32(g)Kol: 28(g)Sz:137(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)
Uzsonna				