

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
Tízórai				
Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros brokkoli (Móra) Mandarin (Móra) E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 33(g)Kol: 40(g)Sz:108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:2,56(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01,) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10,) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 889(Kj) 930(KCal) F: 54(g)Kol:126(g)Sz:118(g) Zsir: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,63(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10,) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:4 123(Kj) 986(KCal) F: 40(g)Kol: 97(g)Sz:117(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10,) Burgonya főzelék (Móra) (12,01,03,07,09,10,) Pulykafasírt (Móra) (01,03,) Alma (Móra) E:2 990(Kj) 715(KCal) F: 27(g)Kol: 97(g)Sz: 82(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g)	Palócleves (Móra) (01,03,07,09,10,12,) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:3 087(Kj) 739(KCal) F: 29(g)Kol:197(g)Sz:109(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:2,04(g)
Üzsonna				