

Étlap (felnőttek 19-60)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i> 2024.01.29	<i>Kedd</i> 2024.01.30.	<i>Szerda</i> 2024.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.01.	<i>Péntek</i> 2024.02.02.
Tízórai				
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 536(Kj) 846(KCal) F: 27(g)Kol: 35(g)Sz:111(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:5,08(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Penne tészta (Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 960(Kj) 947(KCal) F: 50(g)Kol: 83(g)Sz:115(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,04,03.) Burgonyapüré(Móra) E:3 295(Kj) 788(KCal) F: 43(g)Kol: 74(g)Sz: 68(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 610(Kj) 864(KCal) F: 42(g)Kol: 53(g)Sz:103(g) Zsir: 29(g)Cuk: 21(g)Só:4,51(g)	Fejtettbaleves (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:3 141(Kj) 751(KCal) F: 30(g)Kol: 48(g)Sz:118(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,89(g)
Úzsonna				