

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2025.01.27 - 2025.02.02.

<i>Hétfő</i> 2025.01.27	<i>Kedd</i> 2025.01.28.	<i>Szerda</i> 2025.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.30.	<i>Péntek</i> 2025.01.31.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra)  E:3 651(Kj) 873(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz:126(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,26(g)	<b>Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór (03,01,07.)</b> <b>Burgonyapüré(Móra) (07.)</b> <b>Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</b>  E:4 120(Kj) 986(KCal) F: 58(g)Kol:130(g)Sz: 99(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:3,10(g)	<b>Zöldbableves (tejfőlés)(Móra)</b> (07,01,03,09,10.) <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b>  E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 99(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,05(g)	<b>Grízgaluska leves (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Gyümölesmártás (Móra)</b> (07,01,03,06,09,10.) <b>Sült sertéshús (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.)  E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 44(g)Kol:160(g)Sz:123(g) Zsir: 32(g)Cuk: 31(g)Só:3,46(g)	<b>Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra)</b> (07,10,09,01,03.) <b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07.)</b> <b>Narancs (Móra)</b>  E:4 614(Kj) 1 104(KCal) F: 40(g)Kol: 32(g)Sz:177(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:3,05(g)
<b>Úzsonna</b>				