

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.01.06 - 2020.01.12.

<i>Hétfő</i> 2020.01.06	<i>Kedd</i> 2020.01.07.	<i>Szerda</i> 2020.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.09.	<i>Péntek</i> 2020.01.10.
Tízórai				
Ebéd				
Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra) E:3 452(Kj) 826(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:127(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csöbenschütt csirkemell (Móra) (07,01,03.) Burgonyapüré (Móra) (12,07.) E:3 386(Kj) 810(KCal) F: 53(g)Kol:121(g)Sz: 63(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:4,14(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 831(Kj) 916(KCal) F: 45(g)Kol: 80(g)Sz:125(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:3,60(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 839(Kj) 919(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz: 97(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Ízes-grízteszta (Móra) (01,03.) E:3 557(Kj) 851(KCal) F: 20(g)Kol: 64(g)Sz: 80(g) Zsir: 76(g)Cuk: 15(g)Só:3,04(g)
Úzsonna				