

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.01.13 - 2020.01.19.

<i>Hétfő</i> 2020.01.13	<i>Kedd</i> 2020.01.14.	<i>Szerda</i> 2020.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.16.	<i>Péntek</i> 2020.01.17.
Tízórai				
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tarhonyás húsup (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:3 264(Kj) 781(KCal) F: 38(g)Kol: 90(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Karfiol leves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Savanyúkáposzta (Móra) Alma (Móra) E:3 232(Kj) 773(KCal) F: 47(g)Kol:126(g)Sz: 91(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Budapest tokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 364(Kj) 805(KCal) F: 31(g)Kol: 58(g)Sz:105(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:2,03(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Banán (Móra) E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 26(g)Kol: 99(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g)	Palóc leves (Móra) (07,12,01,03,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:3 117(Kj) 746(KCal) F: 26(g)Kol:186(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:2,04(g)
Uzsonna				