

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.01.27 - 2020.02.02.

<i>Hétfő</i> 2020.01.27	<i>Kedd</i> 2020.01.28.	<i>Szerda</i> 2020.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.30.	<i>Péntek</i> 2020.01.31.
Tízórai				
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Narancs (Móra) E:3 597(Kj) 861(KCal) F: 33(g)Kol:134(g)Sz:120(g) Zsir: 25(g)Cuk: 28(g)Só:4,53(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépas almás-cékla saláta (Móra) E:3 046(Kj) 729(KCal) F: 22(g)Kol: 15(g)Sz: 94(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:3,14(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Cyümölcs mártás (Móra) (07,01.) Párolt sertés szelet (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 203(Kj) 766(KCal) F: 32(g)Kol: 67(g)Sz:113(g) Zsir: 19(g)Cuk: 31(g)Só:3,98(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 384(Kj) 810(KCal) F: 35(g)Kol: 42(g)Sz: 85(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,13(g)	Fejttettabagulyás (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:3 331(Kj) 797(KCal) F: 36(g)Kol: 87(g)Sz:113(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:1,94(g)
Uzsonna				