

Étlap (felnőttek 19-60)

2020.02.03 - 2020.02.09.

<i>Hétfő</i> 2020.02.03	<i>Kedd</i> 2020.02.04.	<i>Szerda</i> 2020.02.05.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.06.	<i>Péntek</i> 2020.02.07.
Tízórai				
Ebéd Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) Mandarin (Móra) E:3 133(Kj) 749(KCal) F: 29(g)Kol: 35(g)Sz: 91(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 181(Kj) 761(KCal) F: 52(g)Kol:109(g)Sz: 84(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:3,52(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Sokmagos rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya vegyes zöldségkör (12,07.) E:3 212(Kj) 768(KCal) F: 40(g)Kol: 80(g)Sz: 75(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,56(g)	Rizsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Narancs (Móra) E:3 506(Kj) 839(KCal) F: 36(g)Kol: 52(g)Sz: 95(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,54(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) E:3 608(Kj) 863(KCal) F: 31(g)Kol: 68(g)Sz: 45(g) Zsir: 88(g)Cuk: 14(g)Só:3,05(g)
Uzsonna				