

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,03,09,10.) E:3 365(Kj) 805(KCal) F: 29(g)Kol: 40(g)Sz:103(g) Zsír: 29(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g)	Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 978(Kj) 952(KCal) F: 52(g)Kol: 92(g)Sz:113(g) Zsír: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	Burgonyaleves,magyaros (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Bakonyi sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 668(Kj) 877(KCal) F: 31(g)Kol: 47(g)Sz:100(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tökfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) Banán (Móra) E:3 481(Kj) 833(KCal) F: 33(g)Kol: 59(g)Sz:103(g) Zsír: 30(g)Cuk: 6(g)Só:4,52(g)	Csirkeguleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Szilvágombóc (Móra) (01,03,07.) E:3 455(Kj) 826(KCal) F: 29(g)Kol: 16(g)Sz:136(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,56(g)
Úzsonna				