

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2022.12.19 - 2022.12.25.

<i>Hétfő</i> 2022.12.19	<i>Kedd</i> 2022.12.20.	<i>Szerda</i> 2022.12.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.22.	<i>Péntek</i> 2022.12.23.
Tízórai				
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Zöldbaleves</b> (tejfőlé) (Móra) (01,03,07,09,10,12.) <b>Csikóstokány</b> (Móra) (07,01.) <b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Csemege uborka</b> (Móra)</p> <p>E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 27(g)Kol: 44(g)Sz: 88(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g)</p>	<p><b>Zöldséges árpagyögleves</b>(Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Milánói spagetti</b> (Móra) (09,01,03.)</p> <p>E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:113(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g)</p>	<p><b>Gulyásleves</b> (Móra) (12,09,01,03,07,10.) <b>Teljes őrlésű kenyér</b>(Móra) <b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b> (Móra) (01,07.) <b>Narancs</b> (Móra)</p> <p>E:3 153(Kj) 754(KCal) F: 38(g)Kol: 95(g)Sz:115(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,39(g)</p>	<p><b>Karfiolkрем leves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Rántott halfilé</b> (Móra) (01,04,03,07.) <b>Burgonyapüré</b>(Móra) <b>Cékla</b> (Móra)</p> <p>E:3 571(Kj) 854(KCal) F: 42(g)Kol: 86(g)Sz:108(g) Zsír: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,84(g)</p>	<p><b>Lebbencsleves</b> (Móra) (12,01,03,07,09,10.) <b>Finomfőzelék</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Csibefasirt</b> (Móra) (03,01.)</p> <p>E:3 229(Kj) 772(KCal) F: 41(g)Kol:128(g)Sz: 85(g) Zsír: 27(g)Cuk: 11(g)Só:3,97(g)</p>
Üzsonna				