

## Étlap ( felnőttek 19-60 )

2023.12.11 - 2023.12.17.

<i>Hétfő</i> 2023.12.11	<i>Kedd</i> 2023.12.12.	<i>Szerda</i> 2023.12.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.14.	<i>Péntek</i> 2023.12.15.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b>  <b>Paradicsom leves (Móra)</b> <b>Rakott bulguros karfiol (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 539(Kj) 847(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz:110(g) Zsir: 30(g)Cuk: 28(g)Só:3,57(g)	<b>Zöldséges árpagyögleves(Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Sütőtökös csirke (Móra)</b> (07,01,03,09,10,06.) <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b>  E:4 049(Kj) 969(KCal) F: 52(g)Kol: 91(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	<b>Brokkolikrém leves (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Mandarin (Móra)</b>  E:3 934(Kj) 941(KCal) F: 45(g)Kol: 81(g)Sz: 99(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,89(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,12.)</b> <b>Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.)</b> <b>Panírozott dinók (Móra)</b> (01,03,07,06,09,10,11.)  E:3 152(Kj) 754(KCal) F: 23(g)Kol: 14(g)Sz:115(g) Zsir: 21(g)Cuk: 31(g)Só:4,21(g)	<b>Fejtettbagulyás (Móra)</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>Tejespite baracklekvárral(Móra)</b>  E:3 496(Kj) 836(KCal) F: 36(g)Kol:213(g)Sz:120(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:1,54(g)
<b>Úzsonna</b>				