

Étlap (felnőttek 19-60)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06.	<i>Szerda</i> 2022.12.07.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08.	<i>Péntek</i> 2022.12.09.
Tízórai				
Ebéd				
Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lasagna (Móra) (07,03,01,09.) E:3 688(Kj) 882(KCal) F: 43(g)Kol:125(g)Sz:105(g) Zsir: 32(g)Cuk: 7(g)Só:2,49(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Vitamin saláta öntettel (Móra) E:3 368(Kj) 806(KCal) F: 47(g)Kol:129(g)Sz:106(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,03(g)	Süttőkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:4 284(Kj) 1 025(KCal) F: 44(g)Kol: 69(g)Sz:122(g) Zsir: 37(g)Cuk: 6(g)Só:4,60(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (03,01.) Banán (Móra) E:3 537(Kj) 846(KCal) F: 54(g)Kol:148(g)Sz:108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:3,16(g)	Fejtettbabeleves (Móra) (01,12,03,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:3 101(Kj) 742(KCal) F: 22(g)Kol:158(g)Sz:114(g) Zsir: 20(g)Cuk: 30(g)Só:2,04(g)
Uzsonna				