

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.12.04 - 2023.12.10.

<i>Hétfő</i> 2023.12.04	<i>Kedd</i> 2023.12.05.	<i>Szerda</i> 2023.12.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.07.	<i>Péntek</i> 2023.12.08.
Tízórai				
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10,) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10,) Cékla (Móra) E:3 264(Kj) 781(KCal) F: 38(g)Kol: 90(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Sütlőkrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06,) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10,) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10,) E:3 910(Kj) 935(KCal) F: 39(g)Kol: 49(g)Sz:112(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g)	Karlábéleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Rántott halfilé (Móra) (01,04,03,07,) Burgonyapüré(Móra) Káposzta saláta (Móra) E:3 362(Kj) 804(KCal) F: 41(g)Kol: 85(g)Sz:104(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:4,07(g)	Lebbencsleves (Móra) (12,01,03,07,09,10,) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,12,03,09,10,) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:3 530(Kj) 844(KCal) F: 37(g)Kol: 60(g)Sz: 96(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	Húsgombóclevés (Móra) (03,01,07,09,10,) Sajtos metélt (Móra) (01,03,07,) E:3 760(Kj) 899(KCal) F: 43(g)Kol:166(g)Sz: 84(g) Zsir: 41(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g)
Uzsonna				