

Étlap (felnőttek 19-60)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
Tízórai				
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 32(g)Kol: 62(g)Sz: 92(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:4,06(g)	Gombaleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (07,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:3 509(Kj) 839(KCal) F: 48(g)Kol:126(g)Sz:106(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:3,04(g)	Palóclevés (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 30(g)Kol: 77(g)Sz: 96(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:2,04(g)	Sárgaborsókrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:4 174(Kj) 998(KCal) F: 53(g)Kol: 59(g)Sz:131(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,75(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) Tökfőzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) E:2 765(Kj) 662(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:4,53(g)
Úzsonna				