

Étlap (felnőttek 19-60)

2019.12.09 - 2019.12.15.

<i>Hétfő</i> 2019.12.09	<i>Kedd</i> 2019.12.10.	<i>Szerda</i> 2019.12.11.	<i>Csütörtök</i> 2019.12.12.	<i>Péntek</i> 2019.12.13.	<i>Szombat</i> 2019.12.14.
Tízórai					
Ebéd Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,12,01,03,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.) Narancs (Móra) E:3 545(Kj) 848(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz:119(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Párolt csirkemell (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Csöbenschült karfiol (Móra) (01,07,03.) E:4 582(Kj) 1 096(KCal) F: 54(g)Kol:136(g)Sz:120(g) Zsir: 42(g)Cuk: 10(g)Só:3,84(g)	Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szezámos-rántott halfilé (Móra) (04,03,01,11,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Savanyúkáposzta (Móra) E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 38(g)Kol: 80(g)Sz: 84(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,04(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Alma (Móra) E:3 364(Kj) 805(KCal) F: 48(g)Kol: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)	Gulyásleves (Móra) (12,09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) E:2 946(Kj) 705(KCal) F: 38(g)Kol: 95(g)Sz:105(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,39(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Burgonyás tészta (Móra) (12,01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 313(Kj) 793(KCal) F: 37(g)Kol: 68(g)Sz:101(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)
Uzsonna					