

Étlap (Felnőtt (19-69 év))

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Tízórai				
Ebéd Vegyes zöldségkrémleves (09,07,01,) Levesgyöngy (01,03,07,) Bácskai rizseshús Céklasaláta E:3 689(Kj) 882(KCal) F: 36(g)Kol: 59(g)Sz:110(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 89(mg)	Palócleves (01,07,) Mini gombóc - mogy.krémés (01,03,07,05,06,08,11,12,) E:3 758(Kj) 899(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 37(g)Cuk: 19(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 60(mg)	Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03,) Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,) Tavaszi párolt bulgur (01,) Banán E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 43(g)Kol: 0(g)Sz:131(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	Daragaluska leves (03,01,09,) Sertéspörkölt (feltét) Felesborsó-főzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:3 447(Kj) 825(KCal) F: 47(g)Kol: 94(g)Sz: 96(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:6,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	Tárkonyos raguleves (sertés) (09,01,03,) Krumplis tészta (01,03,) Csemegeuborka (10,) E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz:111(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)
Uzsonna				