

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.06.02 - 2025.06.08.

<i>Hétfő</i> 2025.06.02	<i>Kedd</i> 2025.06.03.	<i>Szerda</i> 2025.06.04.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.05.	<i>Péntek</i> 2025.06.06.
Tízórai				
Ebéd Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyáshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:3 183(Kj) 761(KCal) F: 38(g)Kol: 92(g)Sz: 84(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,36(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Tejespite baracklekvárral (Móra) (07,01,03.) Banán (Móra) E:3 091(Kj) 739(KCal) F: 21(g)Kol:168(g)Sz:133(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,54(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 47(g)Kol: 80(g)Sz:104(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:3,45(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Almamártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 453(Kj) 826(KCal) F: 40(g)Kol:210(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk: 31(g)Só:4,11(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 331(Kj) 797(KCal) F: 39(g)Kol: 43(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:3,10(g)
Üzsonna				