

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Tízórai				
Ébéd Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:3 782(Kj) 905(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz:111(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 52(g)Kol:119(g)Sz: 88(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült csirkecomb (Móra) Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.) Káposzta saláta (Móra) E:2 989(Kj) 715(KCal) F: 21(g)Kol: 17(g)Sz:107(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:3,07(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:3 240(Kj) 775(KCal) F: 40(g)Kol:136(g)Sz: 92(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:3,23(g)	Gulyásleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Őszibarack (Móra) E:2 820(Kj) 675(KCal) F: 41(g)Kol:101(g)Sz:119(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,63(g)
Uzsonna				