

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.10.06 - 2025.10.12.

<i>Hétfő</i> 2025.10.06	<i>Kedd</i> 2025.10.07.	<i>Szerda</i> 2025.10.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.09.	<i>Péntek</i> 2025.10.10.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03,10.) Rakott bulguros kelkáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Banán (Móra) E:3 872(Kj) 926(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz:115(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:4 043(Kj) 967(KCal) F: 52(g)Kol: 92(g)Sz:116(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:4,01(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:4 764(Kj) 1 140(KCal) F: 52(g)Kol: 80(g)Sz:140(g) Zsir: 42(g)Cuk: 9(g)Só:3,60(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Szárzabab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 972(Kj) 950(KCal) F: 49(g)Kol: 59(g)Sz:125(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,28(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) E:3 080(Kj) 737(KCal) F: 30(g)Kol:186(g)Sz:101(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)
Üzsonna				