

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.10.27 - 2025.11.02.

<i>Hétfő</i> 2025.10.27	<i>Kedd</i> 2025.10.28.	<i>Szerda</i> 2025.10.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.30.	<i>Péntek</i> 2025.10.31.
Tízórai				
Ebéd				
Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott zöldséges bulgur (Móra) (07,01,03,09,10.) E:3 587(Kj) 858(KCal) F: 36(g)Kol: 40(g)Sz:112(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:2,06(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 671(Kj) 878(KCal) F: 46(g)Kol: 78(g)Sz:105(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Kelkáposzta főzelék(Móra) (01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:3 467(Kj) 829(KCal) F: 29(g)Kol: 23(g)Sz:124(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,71(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 015(Kj) 721(KCal) F: 36(g)Kol:129(g)Sz: 91(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,89(g)	Pulykaraguleves (tejfőlés) (Móra) (07,10,09,01,03.) Burgonyás tészta (Móra) (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				