

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.11.03 - 2025.11.09.

<i>Hétfő</i> 2025.11.03	<i>Kedd</i> 2025.11.04.	<i>Szerda</i> 2025.11.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.06.	<i>Péntek</i> 2025.11.07.
Tízórai				
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 43(g)Kol:122(g)Sz:104(g) Zsir: 41(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsíkok kukoricával (M(01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 47(g)Kol:235(g)Sz: 84(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 908(Kj) 935(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz:100(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:4 142(Kj) 991(KCal) F: 48(g)Kol: 88(g)Sz:113(g) Zsir: 39(g)Cuk: 6(g)Só:2,09(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:4 091(Kj) 979(KCal) F: 36(g)Kol: 50(g)Sz:164(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,73(g)
Üzsonna				