

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
Tízórai				
Ebéd Zöldségleves (Móra) (03,01.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.) 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)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) E:3 100(Kj) 742(KCal) F: 29(g)Kol: 51(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:2,53(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.) Csöbenschült halfilé (Móra) (07,01,03,04.) Petrezselymes burgonya (Móra) E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 44(g)Kol: 70(g)Sz: 67(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:4,12(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Tökfőzelék (Móra) (01,07.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Banán (Móra) E:3 537(Kj) 846(KCal) F: 26(g)Kol: 23(g)Sz:124(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:4,75(g)	Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,01.) Tejespite baracklekvárral (Móra) (07,01,03.) E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 22(g)Kol:168(g)Sz:109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:1,04(g)
Uzsonna				