

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.06.30 - 2025.07.06.

<i>Hétfő</i> 2025.06.30	<i>Kedd</i> 2025.07.01.	<i>Szerda</i> 2025.07.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.03.	<i>Péntek</i> 2025.07.04.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Fűszeres csirkemellcsikok (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 42(g)Kol: 46(g)Sz: 84(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,07(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Uborka saláta (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 481(Kj) 833(KCal) F: 26(g)Kol: 74(g)Sz: 91(g) Zsir: 38(g)Cuk: 12(g)Só:3,25(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Káposzta saláta (Móra) E:4 538(Kj) 1 086(KCal) F: 51(g)Kol: 80(g)Sz:131(g) Zsir: 38(g)Cuk: 11(g)Só:4,60(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Őszibarack (Móra) E:3 792(Kj) 907(KCal) F: 39(g)Kol: 59(g)Sz:113(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.) E:3 409(Kj) 815(KCal) F: 34(g)Kol:184(g)Sz: 89(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:2,54(g)
Uzsonna				