

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.07.07 - 2025.07.13.

<i>Hétfő</i> 2025.07.07	<i>Kedd</i> 2025.07.08.	<i>Szerda</i> 2025.07.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.10.	<i>Péntek</i> 2025.07.11.
Tízórai				
Ebéd Zöldbableves (tejfőlés)(Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 654(Kj) 874(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz:122(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Őszibarack (Móra) E:3 554(Kj) 850(KCal) F: 42(g)Kol: 42(g)Sz:101(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,89(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 462(Kj) 828(KCal) F: 39(g)Kol: 41(g)Sz: 86(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,13(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Cyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 971(Kj) 950(KCal) F: 32(g)Kol: 14(g)Sz:140(g) Zsir: 28(g)Cuk: 33(g)Só:5,10(g)	Gulyásleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:3 485(Kj) 834(KCal) F: 41(g)Kol:101(g)Sz:132(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,23(g)
Uzsonna				