

Étlap (felnőttek 19-60)

2025.12.01 - 2025.12.07.

<i>Hétfő</i> 2025.12.01	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:3 782(Kj) 905(KCal) F: 31(g)Kol: 38(g)Sz:111(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ázsiai csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 551(Kj) 850(KCal) F: 40(g)Kol:227(g)Sz: 87(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)	Minestrone (Móra) (03,01,07.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Tavaszi saláta (Móra) E:3 686(Kj) 882(KCal) F: 46(g)Kol: 84(g)Sz:100(g) Zsir: 36(g)Cuk: 11(g)Só:4,09(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 656(Kj) 875(KCal) F: 45(g)Kol: 60(g)Sz:112(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)	Fejtettbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Stiriai metélt (Móra) (07,03,01.) Alma (Móra) E:4 245(Kj) 1 016(KCal) F: 40(g)Kol:185(g)Sz:123(g) Zsir: 38(g)Cuk: 20(g)Só:3,04(g)
Uzsonna				