

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2025.12.29 - 2026.01.04.

| <i>Hétfő</i><br>2025.12.29                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Kedd</i><br>2025.12.30.                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Szerda</i><br>2025.12.31.                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Csütörtök</i><br>2026.01.01. | <i>Péntek</i><br>2026.01.02. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |                              |
| <p><b>Ebéd</b></p> <p>Brokkolikrém leves (Móra)<br/>(07,01,03,09,10.)<br/>Csikóstokány (Móra) (01,07.)<br/>Tészta köret (Móra) (01,03.)<br/>Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra)<br/>(10.)</p> <p>E:3 857(Kj) 923(KCal)<br/>F: 39(g)Kol: 92(g)Sz:102(g)<br/>Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,33(g)</p> | <p>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)<br/>Mexikói csirkeragu (Móra)<br/>(01,03,07,09,10.)<br/>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)<br/>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</p> <p>E:3 551(Kj) 850(KCal)<br/>F: 40(g)Kol:227(g)Sz: 90(g)<br/>Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)</p> | <p>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)<br/>Lencsefőzelék (Móra) (07,10,01,03,09.)<br/>Sertéspörkölt (Móra)<br/>Teljes őrlésű kenyér(Móra)<br/>(01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:3 914(Kj) 936(KCal)<br/>F: 57(g)Kol: 80(g)Sz:115(g)<br/>Zsir: 35(g)Cuk: 7(g)Só:4,83(g)</p> |                                 |                              |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |                              |