

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.01.05 - 2026.01.11.

<i>Hétfő</i> 2026.01.05	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.
Tízórai					
Ebéd Karfiollevés tejfölös (Móra) Milánói spaggetti (Móra) (01.03.09.) Banán (Móra) E:3 848(Kj) 921(KCal) F: 35(g)Kol: 78(g)Sz:142(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór (03,01,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:4 202(Kj) 1 005(KCal) F: 55(g)Kol:126(g)Sz:112(g) Zsir: 38(g)Cuk: 8(g)Só:3,04(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Szárzabab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Mandarin (Móra) E:4 255(Kj) 1 018(KCal) F: 50(g)Kol: 59(g)Sz:140(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,28(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03,10.) Hentestokány (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 278(Kj) 784(KCal) F: 29(g)Kol: 49(g)Sz: 89(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,28(g)	Legényfogólevés (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Alma (Móra) E:3 275(Kj) 784(KCal) F: 31(g)Kol:186(g)Sz:111(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:2,05(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 258(Kj) 779(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz:101(g) Zsir: 27(g)Cuk: 14(g)Só:3,07(g)
Uzsonna					