

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.01.19 - 2026.01.25.

<i>Hétfő</i> 2026.01.19	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
Tízórai				
Ébéd Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 784(Kj) 905(KCal) F: 37(g)Kol: 97(g)Sz:111(g) Zsir: 34(g)Cuk: 7(g)Só:3,66(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)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:4 254(Kj) 1 018(KCal) F: 44(g)Kol: 20(g)Sz:126(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:6,10(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:3 044(Kj) 728(KCal) F: 28(g)Kol: 76(g)Sz: 65(g) Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,04(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) Mandarin (Móra) E:3 245(Kj) 776(KCal) F: 31(g)Kol:196(g)Sz:119(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:2,04(g)
Úzsonna				