

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.01.26 - 2026.02.01.

<i>Hétfő</i> 2026.01.26	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
Tízórai				
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10,) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01,) Müzli szelet (Móra) (05,08,) E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 30(g)Kol: 40(g)Sz:103(g) Zsir: 32(g)Cuk: 14(g)Só:3,04(g)	Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10,) Sütotökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06,) Tészta köret (Móra) (01,03,) E:3 837(Kj) 918(KCal) F: 59(g)Kol:176(g)Sz:115(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,71(g)	Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10,) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08,) Banán (Móra) E:4 213(Kj) 1 008(KCal) F: 40(g)Kol: 59(g)Sz:136(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10,) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01,) Burgonyapüré(Móra) (07,) Tavaszi saláta (Móra) E:4 165(Kj) 996(KCal) F: 47(g)Kol: 88(g)Sz:123(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)Só:2,46(g)	Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10,) Túrós metélt (Móra) (07,01,03,) Alma (Móra) E:3 830(Kj) 916(KCal) F: 39(g)Kol: 86(g)Sz:104(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g)
Uzsonna				