

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.02.09 - 2026.02.15.

<i>Hétfő</i> 2026.02.09	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
Tízórai				
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:3 651(Kj) 873(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz:126(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,26(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Zöldborsós sertéstopokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:3 577(Kj) 856(KCal) F: 32(g)Kol: 46(g)Sz:108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:3,07(g)	Zöldséges árpagyögyleves (Móra) (01,09,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:3 438(Kj) 823(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:4,27(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 800(Kj) 909(KCal) F: 44(g)Kol: 61(g)Sz:109(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,05(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.) E:3 901(Kj) 933(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz:155(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,04(g)
Uzsonna				