

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.03.16 - 2026.03.22.

<i>Hétfő</i> 2026.03.16	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 757(Kj) 899(KCal) F: 35(g)Kol: 92(g)Sz:101(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:3,29(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03.) Hawaii csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Rizs köret (Móra) E:3 715(Kj) 889(KCal) F: 53(g)Kol: 84(g)Sz: 86(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,11(g)	Csontleves (Móra) (01,03.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07.) Pulykafasírt (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Alma (Móra) E:3 604(Kj) 862(KCal) F: 38(g)Kol:125(g)Sz:110(g) Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	Tojásleves (Móra) (03,01.) Zöldborsós sertéstokány(Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:3 457(Kj) 827(KCal) F: 31(g)Kol:233(g)Sz: 86(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	Gulyásleves (Móra) (09,03,01.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:3 241(Kj) 775(KCal) F: 42(g)Kol:101(g)Sz:143(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,63(g)
Uzsonna				