

Étlap (felnőttek 19-60)

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai				
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) E:3 406(Kj) 815(KCal) F: 27(g)Kol: 35(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:5,08(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Alma (Móra) E:3 341(Kj) 799(KCal) F: 51(g)Kol:121(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,34(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,08,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:4 142(Kj) 991(KCal) F: 48(g)Kol: 88(g)Sz:113(g) Zsir: 39(g)Cuk: 6(g)Só:2,09(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 917(Kj) 937(KCal) F: 46(g)Kol: 53(g)Sz: 98(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,76(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07.) Piskóta gurulós málnával (Móra) (07.) Banán (Móra) E:3 698(Kj) 885(KCal) F: 26(g)Kol:169(g)Sz:148(g) Zsir: 19(g)Cuk: 32(g)Só:2,04(g)
Uzsonna				