

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2026.04.13 - 2026.04.19.

<i>Hétfő</i> 2026.04.13	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Csontleves (Móra) (01,03.)</b> <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra)</b> <b>(07,10,09,01.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 43(g)Kol:122(g)Sz:114(g) Zsir: 42(g)Cuk: 7(g)Só:3,64(g)	<b>Lebbencsleves (Móra) (01,03.)</b> <b>Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.)</b> <b>Fasirtgolyó (Móra) (06,01.)</b>  E:3 523(Kj) 843(KCal) F: 39(g)Kol: 20(g)Sz: 90(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:4,91(g)	<b>Karalábéleves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Fűszeres csirkemellesikok</b> <b>kukoricával (M(01.)</b> <b>Rizs köret (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b>  E:3 562(Kj) 852(KCal) F: 45(g)Kol: 48(g)Sz:104(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g)	<b>Karfiolkrem leves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Sertésragu pirított csirkemájjal</b> <b>(Móra)</b> <b>Főtt burgonya (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b>  E:3 350(Kj) 802(KCal) F: 45(g)Kol: 81(g)Sz: 89(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:5,53(g)	<b>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra)</b> <b>(09,07.)</b> <b>Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.)</b> <b>Banán (Móra)</b>  E:3 633(Kj) 869(KCal) F: 32(g)Kol:184(g)Sz:128(g) Zsir: 24(g)Cuk: 30(g)Só:1,54(g)
<b>Uzsonna</b>				