

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2026.04.20 - 2026.04.26.

<i>Hétfő</i> 2026.04.20	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Zöldségleves (Móra) (03,01.)</b> <b>Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b>  E:3 848(Kj) 921(KCal) F: 52(g)Kol: 92(g)Sz:106(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,01(g)	<b>Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Hentestokány (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 36(g)Kol: 60(g)Sz: 97(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:4,32(g)	<b>Gombaleves (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</b>  E:4 226(Kj) 1 011(KCal) F: 49(g)Kol: 80(g)Sz:105(g) Zsir: 44(g)Cuk: 5(g)Só:3,07(g)	<b>Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01.)</b> <b>Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01.)</b> <b>Sertéspörkölt (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b>  E:3 464(Kj) 829(KCal) F: 34(g)Kol: 52(g)Sz:115(g) Zsir: 24(g)Cuk: 21(g)Só:5,77(g)	<b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.)</b> <b>Mákos guba (Móra) (07,01.)</b>  E:4 154(Kj) 994(KCal) F: 33(g)Kol: 22(g)Sz:139(g) Zsir: 31(g)Cuk: 30(g)Só:2,69(g)
<b>Uzsonna</b>				