

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2026.08.24 - 2026.08.30.

| <i>Hétfő</i><br>2026.08.24 | <i>Kedd</i><br>2026.08.25. | <i>Szerda</i><br>2026.08.26.                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Csütörtök</i><br>2026.08.27.                                                                                                                                                                                                                        | <i>Péntek</i><br>2026.08.28.                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ebed</b>                |                            | <b>Burgonyaleves, magyaros (Móra) (01,)</b><br><b>Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,)</b><br><b>Panírozott dínók (Móra)</b><br><b>(01,03,07,06,09,10,)</b><br><b>Őszibarack (Móra)</b><br><br>E:3 804(Kj) 910(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 12(g)Sz:123(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:4,27(g) | <b>Karfiolkrém leves (Móra) (07,01,03,)</b><br><b>Halpaprikás (Móra) (07,04,)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01,03,)</b><br><b>Csemege uborka (Móra)</b><br><br>E:3 636(Kj) 870(KCal)<br>F: 44(g)Kol: 62(g)Sz: 99(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:3,81(g) | <b>Szárazbableves (Móra) (01,03,09,)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,)</b><br><b>Tejberizs kakaó, fahéj szórattal</b><br><b>(Móra) (07,)</b><br><br>E:3 896(Kj) 932(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 50(g)Sz:154(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,73(g) |
| <b>Uzsonna</b>             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |