

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2025.05.26 - 2025.06.01.

| <i>Hétfő</i><br>2025.05.26                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2025.05.27.                                                                                                                                     | <i>Szerda</i><br>2025.05.28.                                                                                                                                                              | <i>Csütörtök</i><br>2025.05.29.                                                                                                                                                                                     | <i>Péntek</i><br>2025.05.30.                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| Ebéd                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| <b>Zöldborsó leves</b> (Móra) (03,01,07,09,10,)<br><b>Milánói spagetti</b> (Móra) (01,03,09,)<br><b>Alma</b> (Móra) | <b>Karalábéleves</b> (Móra) (07,01,03,09,10,)<br><b>Csikóstokány</b> (Móra) (01,07,)<br><b>Bulgur</b> (Móra) (01,03,07,09,10,)<br><b>Csemege uborka</b> (Móra) | <b>Gyümölcsleves</b> (Móra) (07,01,03,06,09,10,)<br><b>Sült csirkecomb</b> (Móra)<br><b>Kukoricás rizs</b> (Móra) (01,03,07,09,10,)<br><b>Vegyesvágott édesítőszerrel</b> (Móra)<br>(10,) | <b>Tarhonyaleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,)<br><b>Zöldbab főzelék</b> (Móra) (07,01,03,09,10,)<br><b>Sertéspörkölt</b> (Móra)<br><b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra)<br>(01,03,06,07,11,08,)<br><b>Alma</b> (Móra) | <b>Legényfogóleves</b> (Móra) (03,01,07,09,10,)<br><b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b><br>(Móra) (07,01,)<br><b>Banán</b> (Móra) |
| E:3 541(Kj) 847(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 77(g)Sz:125(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)                             | E:3 042(Kj) 728(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 46(g)Sz: 80(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)                                                                         | E:2 823(Kj) 675(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 17(g)Sz: 97(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:2,07(g)                                                                                                    | E:3 746(Kj) 896(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 59(g)Sz:110(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,77(g)                                                                                                                              | E:2 578(Kj) 617(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 76(g)Sz:104(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,45(g)                                              |
| Úzsonna                                                                                                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |