

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2026.02.23 - 2026.03.01.

| <i>Hétfő</i><br>2026.02.23                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Kedd</i><br>2026.02.24.                                                                                                                                                                                                                             | <i>Szerda</i><br>2026.02.25.                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Csütörtök</i><br>2026.02.26.                                                                                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br>2026.02.27.                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ebéd</b><br><b>Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (07,01.)</b><br><b>Zabpelyhes paradicsomos</b><br><b>húsgombóc (Móra) (01,03.)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b><br><b>Mandarin (Móra)</b><br><br>E:3 885(Kj) 929(KCal)<br>F: 32(g)Kol:134(g)Sz:142(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:4,77(g) | <b>Csontleves (Móra) (01,03.)</b><br><b>Süttőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01.)</b><br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra)</b><br><br>E:3 974(Kj) 951(KCal)<br>F: 55(g)Kol:114(g)Sz:117(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g) | <b>Zellerkrém leves (Móra) (09,01,07,03.)</b><br><b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b><br><b>(Móra) (01,04,03.)</b><br><b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:4 162(Kj) 996(KCal)<br>F: 47(g)Kol: 81(g)Sz:109(g)<br>Zsir: 42(g)Cuk: 11(g)Só:3,19(g) | <b>Csirkemájgombóclevés (Móra) (03,01.)</b><br><b>Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07.)</b><br><b>Fasírtgolyó (Móra) (06,01.)</b><br><br>E:4 066(Kj) 973(KCal)<br>F: 54(g)Kol: 81(g)Sz:105(g)<br>Zsir: 39(g)Cuk: 11(g)Só:4,93(g) | <b>Alföldi burgonyagombóclevés (Móra)</b><br><b>(07,09.)</b><br><b>Mákos guba (Móra) (07,01.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:3 885(Kj) 929(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 22(g)Sz:137(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:3,19(g) |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |