

# Étlap ( felnőttek 19-60 )

2026.05.04 - 2026.05.10.

<i>Hétfő</i> 2026.05.04	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Zöldséges árpagyögye leves</b> (Móra) (01,09) <b>Rizseshús</b> (Móra) <b>Cékla</b> (Móra)  E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 29(g)Kol: 52(g)Sz:112(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,60(g)	<b>Zellerkrém leves</b> (Móra) (01,09,07,03.) <b>Milánói spaggetti</b> (Móra) (01,03,09.) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 572(Kj) 855(KCal) F: 34(g)Kol: 79(g)Sz:121(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:1,79(g)	<b>Gyümölcsleves</b> (Móra) (07,01,03,06,09,10.) <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b> (Móra) (04,08,01.) <b>Burgonyapüré</b> (Móra) (07.) <b>Tavaszi saláta</b> (Móra)  E:4 165(Kj) 996(KCal) F: 47(g)Kol: 88(g)Sz:123(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)Só:2,46(g)	<b>Palócleves</b> (Móra) (07,01.) <b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.) <b>Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal</b> (Móra) (07,01.) <b>Banán</b> (Móra)  E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 37(g)Kol: 77(g)Sz:142(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,63(g)	<b>Burgonyaleves,magyaros</b> (Móra) (01.) <b>Zöldbab főzelék</b> (Móra) (07,01.) <b>Csirkecombfilé pörkölt</b> (Móra) <b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01.) <b>Müzli szelet</b> (Móra) (01,06,07.)  E:3 530(Kj) 844(KCal) F: 30(g)Kol: 15(g)Sz:116(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,78(g)
<b>Uzsonna</b>				