

**Étlap ( felnőttek 19-60 )**  
2026.06.29 - 2026.07.05.

<i>Hétfő</i> 2026.06.29	<i>Kedd</i> 2026.06.30.	<i>Szerda</i> 2026.07.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.02.	<i>Péntek</i> 2026.07.03.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Zellerkrém leves (Móra) (01,09,07,03.)</b> <b>Rizseshús (Móra)</b> <b>Cékla (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (01,06,07.)</b>  E:3 618(Kj) 866(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz:123(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,85(g)	<b>Minestrone (Móra) (09,03,01,07.)</b> <b>Sajtos csirkemell (Móra) (07,01,03.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra)</b>  E:2 949(Kj) 706(KCal) F: 48(g)Kol:115(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,45(g)	<b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01.)</b> <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b>  E:3 636(Kj) 870(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 99(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:3,05(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra) (01,03.)</b> <b>Sóskamártás (Móra) (01,07.)</b> <b>Sült sertéshús (Móra)</b> <b>Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.)</b>  E:3 896(Kj) 932(KCal) F: 36(g)Kol: 73(g)Sz:119(g) Zsir: 32(g)Cuk: 36(g)Só:4,28(g)	<b>Fejtettbaleves (Móra) (01,03,09.)</b> <b>Mákos metélt(Móra) (01,03.)</b>  E:3 512(Kj) 840(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz:110(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:3,04(g)
<b>Uzsonna</b>				