

Étlap (felnőttek 19-60)
2026.07.06 - 2026.07.12.

<i>Hétfő</i> 2026.07.06	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
Tízórai				
Ebéd Zöldséges árpagyögye leves (Móra) (01,09.) Töltött paprika (Móra) (01,03.) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) Müzli szelet (Móra) (01,06,07.) E:3 875(Kj) 927(KCal) F: 31(g)Kol: 56(g)Sz:154(g) Zsír: 18(g)Cuk: 30(g)Só:3,76(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03.) Rántott s.karaj magvas,tepsiben sütve (M(01,03.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Uborka saláta (Móra) E:4 397(Kj) 1 052(KCal) F: 44(g)Kol:137(g)Sz:109(g) Zsír: 48(g)Cuk: 11(g)Só:3,86(g)	Karfiolkrém leves (Móra) (07,01,03.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) Őszibarack (Móra) E:3 503(Kj) 838(KCal) F: 40(g)Kol: 42(g)Sz:103(g) Zsír: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,86(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03.) Gyümölesmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes őrlésű kenyér (Móra) (01.) E:3 477(Kj) 832(KCal) F: 32(g)Kol: 67(g)Sz:125(g) Zsír: 21(g)Cuk: 31(g)Só:4,25(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,10,09.) Burgonyás tészta (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 32(g)Kol: 64(g)Sz:101(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)
Uzsonna				