

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.01.19.

Kedd
2026.01.20.

Szerda
2026.01.21.

Csütörtök
2026.01.22.

Péntek
2026.01.23.

Ebéd

-Tarhonya leves (G, L, T, Z, O, M)
-Sárgaborsó főzelék (G)
-Aprópecsenye -
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,2, E:943,0, ZS:33,7, T:21,3, F:53,2,
CH:89,6, C:9,4, Ca:64,5

-Gombaleves
eperlevétésztaival (G, L, T, Z, O, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z, O, M)
-Szarvacska tészta (G, T)

S:3,7, E:914,0, ZS:39,0, T:22,0, F:42,3,
CH:94,0, C:6,1, Ca:19,1

-Babgulyás leves (G, L, T, Z, O, M)
-Sajtos pogácsa (G, L, T)
-Narancs

S:3,2, E:1 265,0, ZS:61,7, T:28,0,
F:50,0, CH:128,4, C:19,0, Ca:271,1

-Zöldség leves kiskagyló
tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Rakott karfiol- (L, G, T, Z, O, M)
-Somlói fehér kenyér (G)

S:3,8, E:703,0, ZS:24,6, T:11,7, F:36,7,
CH:74,3, C:12,3, Ca:168,5

-Daragaluska leves (G, T, L, Z, O, M)
-Panírozott sertésszelet (G, T)
-Rizs és zöldségekötet

S:3,7, E:880,0, ZS:27,5, T:28,9, F:42,4,
CH:107,9, C:7,4, Ca:40,1

Összesen

S:5,2, E:943,0, ZS:33,7, T:21,3, F:53,2,
CH:89,6, C:9,4, Ca:64,5

S:3,7, E:914,0, ZS:39,0, T:22,0, F:42,3,
CH:94,0, C:6,1, Ca:19,1

S:3,2, E:1 265,0, ZS:61,7, T:28,0,
F:50,0, CH:128,4, C:19,0, Ca:271,1

S:3,8, E:703,0, ZS:24,6, T:11,7, F:36,7,
CH:74,3, C:12,3, Ca:168,5

S:3,7, E:880,0, ZS:27,5, T:28,9, F:42,4,
CH:107,9, C:7,4, Ca:40,1



Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

felmagyarázat:
S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
Ca: kalcium (mg)

energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:
G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: vulfintok, kendermag

C: csillagfűrt
P: puhatestűek