

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.03.09.

Kedd
2026.03.10.

Szerda
2026.03.11.

Csütörtök
2026.03.12.

Péntek
2026.03.13.

Ebéd

-Karalábé leves kiskagyló
tésztával - (G, L, T, Z, O, M)
-Sóska főzelék (L, G)
-Főtt tojás (T)
-Tört burgonya

S:2,7, E:879,0, ZS:38,1, T:25,3, F:27,0,
CH:102,3, C:5,3, Ca:248,3

S:2,7, E:879,0, ZS:38,1, T:25,3, F:27,0,
CH:102,3, C:5,3, Ca:248,3

-Zöldség leves kiskocka
tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Tejfőléshús (G, L, T, Z, O,
M)
-Szarvasca tészta (G, T)

S:2,7, E:808,0, ZS:26,9, T:14,5, F:42,1,
CH:97,1, C:8,3, Ca:57,7

S:2,7, E:808,0, ZS:26,9, T:14,5, F:42,1,
CH:97,1, C:8,3, Ca:57,7

-Kapros, zöldséges
halgombóc leves (G, L, T, Z,
O, M, H)
-Túrógombóc (L, G, T)
-Mandarin

S:2,3, E:825,0, ZS:31,5, T:17,4, F:48,6,
CH:84,4, C:13,4, Ca:245,1

S:2,3, E:825,0, ZS:31,5, T:17,4, F:48,6,
CH:84,4, C:13,4, Ca:245,1

-Zabgaluska leves (G, T, L,
Z, O, M)
-Székelykáposzta (L, G, T, Z,
O, M)
-Somló fehér kenyér (G)

S:3,8, E:652,0, ZS:24,2, T:11,5, F:36,0,
CH:65,4, C:6,2, Ca:78,7

S:3,8, E:652,0, ZS:24,2, T:11,5, F:36,0,
CH:65,4, C:6,2, Ca:78,7

-Zöldborsó leves (G, L, T, Z,
O, M)
-Rántott csirkemell (G, T)
-Rizs és zöldségleves
-Cékla

S:4,5, E:840,0, ZS:14,0, T:18,3, F:50,0,
CH:121,3, C:7,8, Ca:80,9

S:4,5, E:840,0, ZS:14,0, T:18,3, F:50,0,
CH:121,3, C:7,8, Ca:80,9

Összesen

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

felmagyarázat:

S: só (g)
E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamog
K: szulfidok, kénhidrogén
C: csillagfűrt
P: puhatestűek