

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2026.03.23.

**Kedd**  
2026.03.24.

**Szerda**  
2026.03.25.

**Csütörtök**  
2026.03.26.

**Péntek**  
2026.03.27.

**Ebéd**

- Tarhonya leves (G, L, T, Z, O, M)
- Tejfőlés babfőzelék (L, G)
- Kolbász
- Somlói fehér kenyér (G)

S:3,9, E:788,0, ZS:27,1, T:13,2, F:32,1, CH:97,0, C:6,0, Ca:129,0

S:3,9, E:788,0, ZS:27,1, T:13,2, F:32,1, CH:97,0, C:6,0, Ca:129,0

- Brokkoli krémleves levesgyönggyel (L, O, G, T, Z, M)
- Tarhonyás hús - (G, T, L, Z, O, M)

S:3,1, E:796,0, ZS:26,5, T:13,7, F:44,4, CH:92,5, C:7,1, Ca:23,7

S:3,1, E:796,0, ZS:26,5, T:13,7, F:44,4, CH:92,5, C:7,1, Ca:23,7

- Csirkemáj leves (G, L, T, Z, O, M)
- Gránátos kocka (G)
- Csemege uborka

S:2,0, E:767,0, ZS:18,5, T:12,3, F:31,4, CH:116,2, C:6,9, Ca:37,4

S:2,0, E:767,0, ZS:18,5, T:12,3, F:31,4, CH:116,2, C:6,9, Ca:37,4

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

S:3,9, E:758,0, ZS:28,0, T:14,4, F:37,8, CH:78,7, C:11,6, Ca:165,0

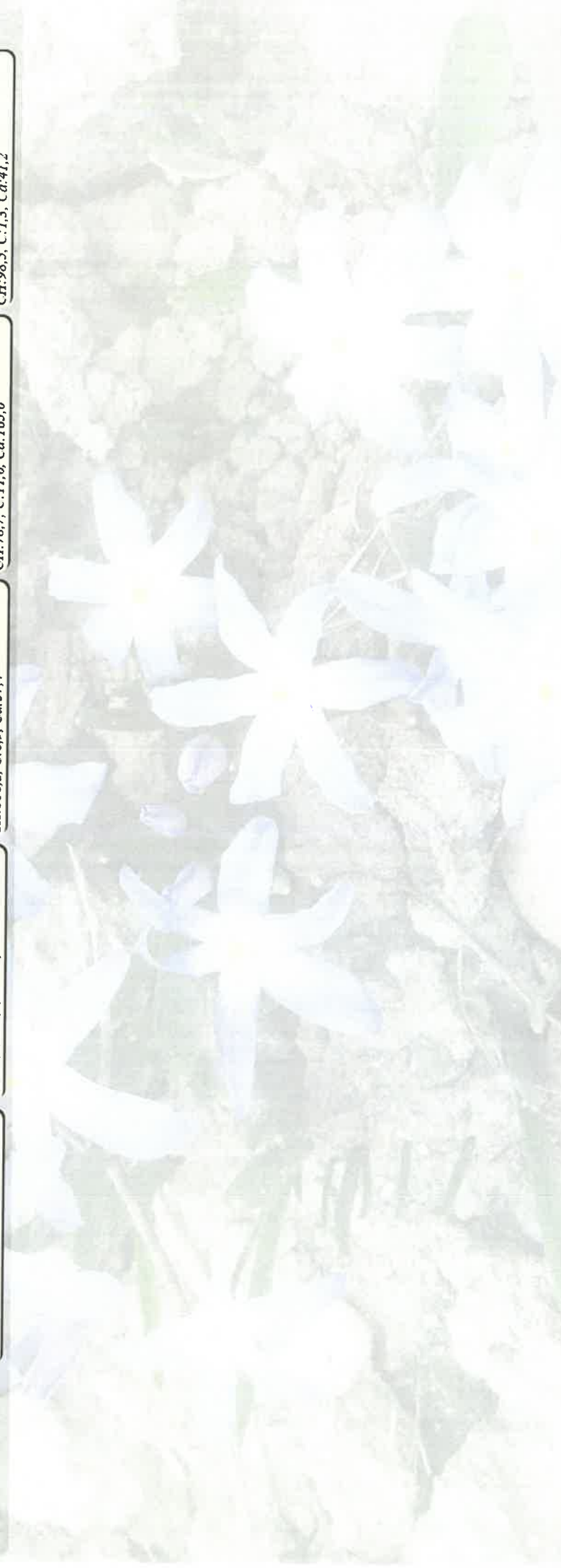
S:3,9, E:758,0, ZS:28,0, T:14,4, F:37,8, CH:78,7, C:11,6, Ca:165,0

- Tojásleves (T, G)
- Töltött csirkecomb - (G, T, L, Z, O, M)
- Rizibizi

S:4,1, E:928,0, ZS:37,9, T:22,4, F:42,9, CH:98,5, C:1,3, Ca:41,2

S:4,1, E:928,0, ZS:37,9, T:22,4, F:42,9, CH:98,5, C:1,3, Ca:41,2

**Összesen**



**Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**felmagyarázat:**

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

E: 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: szeszimlag  
K: erültfinok kénhidroxid

C: csillagfű  
P: puhatestűek