

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2026.03.30.

**Kedd**  
2026.03.31.

**Szerda**  
2026.04.01.

**Csütörtök**  
2026.04.02.

**Péntek**  
2026.04.03.

**Ébéd**

-Zöldség leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M)  
-Tököfőzelék - (L, G)  
-Aprópecsenye (G, L, T, Z, O, M)

S:3,7, E:531,0, ZS:26,1, T:15,5, F:29,1, CH:39,7, C:13,5, Ca:104,0

-Karfiol leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M)  
-Bakonyi sertés tokány (G, L, T, Z, O, M)  
-Orsó tészta (G, T)

S:3,0, E:881,0, ZS:35,1, T:19,1, F:42,4, CH:97,5, C:6,2, Ca:70,1

-Húsleves cénametélte! és főtt hússal (G, L, T, Z, O, M)  
-Szilvalekváros derelye (G, T, O, M, S)

S:3,4, E:820,0, ZS:42,5, T:6,0, F:38,1, CH:129,9, C:29,4, Ca:37,2

-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, O, M)  
-Sajtos, tejfölös halfilé (H, L, T)  
-Kukoricás rizs

S:4,2, E:724,0, ZS:16,8, T:10,4, F:39,1, CH:100,1, C:5,5, Ca:218,8

**Összesen**

S:3,7, E:531,0, ZS:26,1, T:15,5, F:29,1, CH:39,7, C:13,5, Ca:104,0

S:3,0, E:881,0, ZS:35,1, T:19,1, F:42,4, CH:97,5, C:6,2, Ca:70,1

S:3,4, E:820,0, ZS:42,5, T:6,0, F:38,1, CH:129,9, C:29,4, Ca:37,2

S:4,2, E:724,0, ZS:16,8, T:10,4, F:39,1, CH:100,1, C:5,5, Ca:218,8

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0



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

**Élelmiszeranyagok:**

S: só (g)  
E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarítás:**

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: szeszímmag  
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfű  
P: puhatestűek