

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2026.04.06.

**Kedd**  
2026.04.07.

**Szerda**  
2026.04.08.

**Csütörtök**  
2026.04.09.

**Péntek**  
2026.04.10.

**Ébéd**

-Zeller krémleves  
levesgyönggyel (Z, L, O, G,  
T, M)  
-Hentes tokány (G)  
-Bulgur (G)

S:2,6, E:935,0, ZS:40,4, T:23,2, F:40,7,  
CH:98,0, C:2,2, Ca:77,8

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

**Összesen**

-Burgonya gulyásleves (G,  
L, T, Z, O, M)  
-Sajtos pogácsa (G, L, T)  
-Alma

S:2,9, E:1 180,0, ZS:60,4, T:27,9,  
F:40,5, CH:106,5, C:5,4, Ca:183,5

S:2,9, E:1 180,0, ZS:60,4, T:27,9,  
F:40,5, CH:106,5, C:5,4, Ca:183,5

-Karalábé leves kiskagyló  
tésztával - (G, L, T, Z, O, M)  
-Vajbáb főzelék (L, G)  
-Pörkölt (G, L, T, Z, O, M)  
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,1, E:634,0, ZS:23,8, T:12,0, F:34,7,  
CH:60,7, C:7,3, Ca:136,8

S:5,1, E:634,0, ZS:23,8, T:12,0, F:34,7,  
CH:60,7, C:7,3, Ca:136,8

-Zöldség leves zabgaluskával  
(G, T, L, Z, O, M)  
-Zöldborsós csirkemell (G,  
L, T, Z, O, M)  
-Petrezselymes rizs -

S:2,9, E:819,0, ZS:21,8, T:17,9, F:44,4,  
CH:105,5, C:6,5, Ca:96,5

S:2,9, E:819,0, ZS:21,8, T:17,9, F:44,4,  
CH:105,5, C:6,5, Ca:96,5



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

**felmagyarozat:**

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

**Allergén jelmagyarozat:**

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: szeszamag  
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek