

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.04.27.

Kedd
2026.04.28.

Szerda
2026.04.29.

Csütörtök
2026.04.30.

Péntek
2026.05.01.

Ebéd

-Zöldség leves kiskocka
tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Székelykáposzta (L, G, T, Z,
O, M)
-Somlói fehér kenyér (G)
S:3,6, E:624,0, ZS:22,9, T:11,5, F:34,4,
CH:63,4, C:7,3, Ca:77,2

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

-Palócleves (L, G, T, Z, O,
M)
-Stangli- (G, L, T, S)
-Alma
S:3,9, E:910,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5,
CH:101,3, C:2,3, Ca:129,2

-Tarkabab leves (G, L, T, Z,
O, M)
-Panírozott hal (H, G, T)
-Kukoricás rizs
S:4,7, E:846,0, ZS:16,4, T:28,0, F:40,1,
CH:129,7, C:5,3, Ca:65,9

Összesen

S:3,6, E:624,0, ZS:22,9, T:11,5, F:34,4,
CH:63,4, C:7,3, Ca:77,2

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:3,9, E:910,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5,
CH:101,3, C:2,3, Ca:129,2

S:4,7, E:846,0, ZS:16,4, T:28,0, F:40,1,
CH:129,7, C:5,3, Ca:65,9

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!

Jelmagyarázat:
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: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámog
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek