

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.05.04.

Kedd
2026.05.05.

Szerda
2026.05.06.

Csütörtök
2026.05.07.

Péntek
2026.05.08.

Ebéd

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

S:4,9, E:902,0, ZS:32,2, T:21,3, F:48,5,
CH:87,8, C:9,9, Ca:77,2

- Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, L, O, G, T, M)
- Bolognai spagetti (G, T, L, Z, O, M)

S:2,3, E:802,0, ZS:26,6, T:14,4, F:41,6,
CH:96,7, C:8,0, Ca:243,4

- Kapros, zöldséges halgombóc leves (G, L, T, Z, O, M, H)
- Túrós derelye (G, L, T, O, M, S)
- Alma

S:3,2, E:803,0, ZS:12,6, T:9,6, F:30,8,
CH:128,9, C:30,4, Ca:32,8

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

S:3,9, E:750,0, ZS:25,3, T:12,1, F:39,4,
CH:81,3, C:10,7, Ca:182,3

- Paradicsomleves betűtésztával (G, T)
- Gombás sertészelet (G, L, T, Z, O, M)
- Bulgur (G)

S:3,1, E:910,0, ZS:37,5, T:26,0, F:41,8,
CH:104,1, C:0,6, Ca:7,6

Összesen

S:4,9, E:902,0, ZS:32,2, T:21,3, F:48,5,
CH:87,8, C:9,9, Ca:77,2

S:2,3, E:802,0, ZS:26,6, T:14,4, F:41,6,
CH:96,7, C:8,0, Ca:243,4

S:3,2, E:803,0, ZS:12,6, T:9,6, F:30,8,
CH:128,9, C:30,4, Ca:32,8

S:3,9, E:750,0, ZS:25,3, T:12,1, F:39,4,
CH:81,3, C:10,7, Ca:182,3

S:3,1, E:910,0, ZS:37,5, T:26,0, F:41,8,
CH:104,1, C:0,6, Ca:7,6



Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Ismerősítők:

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: szezámmag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek