

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.05.11.

Kedd
2026.05.12.

Szerda
2026.05.13.

Csütörtök
2026.05.14.

Péntek
2026.05.15.

Ebéd

-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)
-Spenót (Paraj) főzelék (L, G)
-Aprópecsenye -
-Tört burgonya

S:4,4, E:977,0, ZS:33,5, T:18,6, F:48,8,
CH:116,1, C:4,5, Ca:355,9

-Fahéjas szilva leves (L, O, G)
-Mexicói rizseshús (G, L, T, Z, O, M)
-Csemege uborka

S:2,2, E:886,0, ZS:24,8, T:14,5, F:36,9,
CH:119,4, C:2,3, Ca:43,5

-Frankfurti leves - (O, L, G, T, Z, M)
-Kelt kakaós csiga (G, L, T)
-Alma

S:3,3, E:1 265,0, ZS:49,0, T:23,1,
F:35,9, CH:155,7, C:29,7, Ca:137,5

-Tojásleves (T, G)
-Vadasmártás spagetti
-tésztával (L, M, G, T, Z, O)
-Sertéshús

S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7,
CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4

-Burgonya leves O (G, L, T, Z, O, M)
-Panírozott sertésszelet (G, T)
-Petrezselymes rizs -

S:2,5, E:903,0, ZS:23,8, T:26,1, F:41,5,
CH:124,1, C:4,0, Ca:48,3

Összesen

S:4,4, E:977,0, ZS:33,5, T:18,6, F:48,8,
CH:116,1, C:4,5, Ca:355,9

S:2,2, E:886,0, ZS:24,8, T:14,5, F:36,9,
CH:119,4, C:2,3, Ca:43,5

S:3,3, E:1 265,0, ZS:49,0, T:23,1,
F:35,9, CH:155,7, C:29,7, Ca:137,5

S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7,
CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4

S:2,5, E:903,0, ZS:23,8, T:26,1, F:41,5,
CH:124,1, C:4,0, Ca:48,3



Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmiszer:

S: só (g)
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: szezám, mag

C: csillagfűrt
P: puhatestűek
K: csülk, kendermag