

Felmőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.05.25.

Kedd
2026.05.26.

Szerda
2026.05.27.

Csütörtök
2026.05.28.

Péntek
2026.05.29.

Ebéd

-Almaleves (L, O, G)
-Bácskai rizses hús (G, L, T, Z, O, M)
-Cékla

S:2,2, E:886,0, ZS:29,4, T:19,1, F:33,5,
CH:115,4, C:2,3, Ca:48,4

S:2,2, E:886,0, ZS:29,4, T:19,1, F:33,5,
CH:115,4, C:2,3, Ca:48,4

-Kapros, zöldséges halgombóc leves (G, L, T, Z, O, M, H)
-Gránátos kocka (G)
-Csemege uborka
-Alma

S:2,6, E:751,0, ZS:14,9, T:11,9, F:24,0,
CH:117,2, C:7,1, Ca:44,8

S:2,6, E:751,0, ZS:14,9, T:11,9, F:24,0,
CH:117,2, C:7,1, Ca:44,8

-Zöldség leves kiskocka tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Tökfőzelék - (L, G)
-Fasirt szelet (G, T)
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,1, E:679,0, ZS:24,3, T:13,8, F:32,1,
CH:72,4, C:13,8, Ca:104,0

S:5,1, E:679,0, ZS:24,3, T:13,8, F:32,1,
CH:72,4, C:13,8, Ca:104,0

-Karalábé leves kiskagyló tésztával - (G, L, T, Z, O, M)
-Csirkepörkölt (G, L, T, Z, O, M)
-Szarvacska tészta (G, T)

S:3,5, E:875,0, ZS:38,2, T:23,7, F:42,9,
CH:89,0, C:5,9, Ca:38,4

S:3,5, E:875,0, ZS:38,2, T:23,7, F:42,9,
CH:89,0, C:5,9, Ca:38,4

Összesen

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!

felmagyarozat:

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 jelmagyarozat:

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: szeszamog
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek