

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.06.29.

Kedd
2026.06.30.

Szerda
2026.07.01.

Csütörtök
2026.07.02.

Péntek
2026.07.03.

Ebéd

-Zöldség leves kiskocka
tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Tökfőzelék - (L, G)
-Pörkölt (G, L, T, Z, O, M)

S:3.8, E:515,0, ZS:24,3, T:13,7, F:29,1,
CH:39,9, C:13,9, Ca:104,0

-Zeller krémleves
levesgyönggyel (Z, L, O, G,
T, M)
-Gombás tokány (G, L, T, Z,
O, M)
-Orsó tészta (G, T)

S:3.6, E:944,0, ZS:41,8, T:23,2, F:42,0,
CH:97,6, C:2,6, Ca:83,9

-Kapros, zöldséges
halgombóc leves (G, L, T, Z,
O, M, H)
-Meggyesnudli (G, T, O, M,
S)
-Görögdinnye

S:4.6, E:793,0, ZS:23,5, T:9,8, F:21,2,
CH:130,0, C:18,3, Ca:53,7

-Tarhonya leves (G, L, T, Z,
O, M)
-Rakott karfiol- (L, G, T, Z,
O, M)

S:2.9, E:575,0, ZS:24,1, T:11,7, F:32,8,
CH:52,6, C:12,4, Ca:155,9

-Karatlábé leves kiskagyló
tésztával - (G, L, T, Z, O, M)
-Lecsós sertészelet (G, L, T,
Z, O, M)
-Bulgur (G)

S:3.4, E:845,0, ZS:33,6, T:22,5, F:40,8,
CH:98,6, C:4,0, Ca:43,1

Összesen

S:3.8, E:515,0, ZS:24,3, T:13,7, F:29,1,
CH:39,9, C:13,9, Ca:104,0

S:3.6, E:944,0, ZS:41,8, T:23,2, F:42,0,
CH:97,6, C:2,6, Ca:83,9

S:4.6, E:793,0, ZS:23,5, T:9,8, F:21,2,
CH:130,0, C:18,3, Ca:53,7

S:2.9, E:575,0, ZS:24,1, T:11,7, F:32,8,
CH:52,6, C:12,4, Ca:155,9

S:3.4, E:845,0, ZS:33,6, T:22,5, F:40,8,
CH:98,6, C:4,0, Ca:43,1



Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

felmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktoz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmüvelésű

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: csillagfűfű, kendermag

C: csillagfűfű
P: puhatestűek