

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.07.06.

Kedd
2026.07.07.

Szerda
2026.07.08.

Csütörtök
2026.07.09.

Péntek
2026.07.10.

Ebéd

-Daragaluska leves (G, T, L, Z, O, M)
-Székelykáposzta (L, G, T, Z, O, M)

S:2,6, E:339,0, ZS:26,0, T:14,2, F:31,1, CH:43,6, C:6,3, Ca:73,7

S:2,6, E:339,0, ZS:26,0, T:14,2, F:31,1, CH:43,6, C:6,3, Ca:73,7

-Tarkabab leves (G, L, T, Z, O, M)
-Tarhonyás hús - (G, T, L, Z, O, M)
-Csemege uborka

S:3,6, E:794,0, ZS:19,0, T:8,7, F:45,1, CH:106,8, C:8,8, Ca:57,8

S:3,6, E:794,0, ZS:19,0, T:8,7, F:45,1, CH:106,8, C:8,8, Ca:57,8

-Raguleves - csirkemell húsból eperlevél tésztaival O (G, L, T, Z, O, M)
-Darás metélt (G, T)
-Görögdinnye

S:2,8, E:777,0, ZS:12,2, T:9,5, F:40,4, CH:123,9, C:9,3, Ca:87,0

S:2,8, E:777,0, ZS:12,2, T:9,5, F:40,4, CH:123,9, C:9,3, Ca:87,0

-Karfiol leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M)
-Tejfőlés burgonyafőzelék (L, G)
-Aprópesenye -
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,2, E:804,0, ZS:28,2, T:15,4, F:40,8, CH:89,0, C:5,6, Ca:71,8

S:5,2, E:804,0, ZS:28,2, T:15,4, F:40,8, CH:89,0, C:5,6, Ca:71,8

-Vegyes gyümölcsleves - (L, O, G)
-Zöldborsós csirkemell (G, L, T, Z, O, M)
-Rizs -

S:1,4, E:923,0, ZS:25,2, T:22,8, F:41,9, CH:124,7, C:1,4, Ca:89,1

S:1,4, E:923,0, ZS:25,2, T:22,8, F:41,9, CH:124,7, C:1,4, Ca:89,1

Összesen



Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élmezőanyagok:

S: só (g)
E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarítás:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmunkorvák
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámog
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfű
P: puhatestűk