

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2024.05.06.

Kedd
2024.05.07.

Szerda
2024.05.08.

Csütörtök
2024.05.09.

Péntek
2024.05.10.

Ebéd

-Palóc leves# (Z, S, L)
-Grízes tészta# (G, L, T, M)

-Májgaluska leves# (T, G, Z, S)
-Főtt hús#
-Almafőzelék * (G, L)

-Magyaros burgonyaleves# (Z, S)
-Rakott karfiol# (L, G, T, Z, M)
-Túró Rudi *

-Karalábékrémleves# (G, F, Z, L, S)
-Gombás csirkecomb# (G)
-Párolt rizs#
-Uborkasaláta#

-Frankfurti leves# (Z, S, G, L)
-Szilvalekvárral töltött gombóc # (G, L, T)

S:0,8, E:1 133,0, ZS:43,2, T:3,9, F:31,0,
CH:151,8, C:46,7, Ca:125,8

S:0,8, E:718,0, ZS:26,6, T:1,0, F:38,0,
CH:77,5, C:24,4, Ca:120,4

S:1,1, E:738,0, ZS:36,9, T:6,8, F:34,0,
CH:63,1, C:18,2, Ca:101,6

S:2,5, E:798,0, ZS:30,4, T:5,1, F:38,1,
CH:90,3, C:1,9, Ca:126,9

S:2,2, E:940,0, ZS:28,8, T:6,2, F:25,8,
CH:143,1, C:16,4, Ca:91,3

Összesen

S:0,8, E:1 133,0, ZS:43,2, T:3,9, F:31,0,
CH:151,8, C:46,7, Ca:125,8

S:0,8, E:718,0, ZS:26,6, T:1,0, F:38,0,
CH:77,5, C:24,4, Ca:120,4

S:1,1, E:738,0, ZS:36,9, T:6,8, F:34,0,
CH:63,1, C:18,2, Ca:101,6

S:2,5, E:798,0, ZS:30,4, T:5,1, F:38,1,
CH:90,3, C:1,9, Ca:126,9

S:2,2, E:940,0, ZS:28,8, T:6,2, F:25,8,
CH:143,1, C:16,4, Ca:91,3



Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2024.05.13.

Kedd
2024.05.14.

Szerda
2024.05.15.

Csütörtök
2024.05.16.

Péntek
2024.05.17.

Ebéd

-Zöldség leves# (G, T, Z, S)
-Spagetti carbonara# (G, T, L)
-Balaton szelet

S:2,6, E:866,0, ZS:35,0, T:8,7, F:34,8,
CH:104,3, C:6,6, Ca:389,1

-Húsgombóc leves# (Z, S, T, G)
-Főtt tojás * (T)
-Spenót főzelék# (L, G)

S:0,9, E:617,0, ZS:33,4, T:1,1, F:33,8,
CH:41,6, C:0,6, Ca:307,7

-Lebbencs leves# (G, T, Z, S)
-Bácskai rizses hús#
-Vitamin saláta#

S:1,5, E:764,0, ZS:20,6, T:1,4, F:38,7,
CH:103,5, C:3,1, Ca:95,0

-Alma leves# (G, L)
-Paprikáshal (H, G)
-Burgonya püré# (Z, S, L)
-Paradicsom saláta

S:0,9, E:1 211,0, ZS:78,3, T:31,7,
F:28,1, CH:100,6, C:2,6, Ca:234,2

-Babgulyás # (Z, S, G, T)
-Kapros-túrós pite# (L, T, G)
-Gyümölcs *

S:0,9, E:1 405,0, ZS:43,4, T:7,5, F:62,8,
CH:187,6, C:9,8, Ca:523,4

Összesen

S:2,6, E:866,0, ZS:35,0, T:8,7, F:34,8,
CH:104,3, C:6,6, Ca:389,1

S:0,9, E:617,0, ZS:33,4, T:1,1, F:33,8,
CH:41,6, C:0,6, Ca:307,7

S:1,5, E:764,0, ZS:20,6, T:1,4, F:38,7,
CH:103,5, C:3,1, Ca:95,0

S:0,9, E:1 211,0, ZS:78,3, T:31,7,
F:28,1, CH:100,6, C:2,6, Ca:234,2

S:0,9, E:1 405,0, ZS:43,4, T:7,5, F:62,8,
CH:187,6, C:9,8, Ca:523,4



Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek