

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2026.08.03. | Kedd<br>2026.08.04. | Szerda<br>2026.08.05. | Csütörtök<br>2026.08.06. | Péntek<br>2026.08.07.                                                | Szombat<br>2026.08.08.                                                                                                                             | Vasárnap<br>2026.08.09.                                                                                                                                                 |
|-----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  |                      |                     |                       |                          |                                                                      | <div>-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Chillisbab<br/>-Rizs</div> <div>S:2,8, E:996,0, ZS:24,4, T:1,9, F:51,0, CH:136,7, C:14,7, Ca:0,2</div> | <div>-Almaleves (L, G)<br/>-Csirkemell párizsiasan (T, G, L)<br/>-Burgonyapüré (L)</div> <div>S:3,8, E:1 177,0, ZS:35,0, T:9,3, F:54,5, CH:155,8, C:40,5, Ca:39,8</div> |
| Összesen              |                      |                     |                       |                          | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> | <div>S:2,8, E:996,0, ZS:24,4, T:1,9, F:51,0, CH:136,7, C:14,7, Ca:0,2</div>                                                                        | <div>S:3,8, E:1 177,0, ZS:35,0, T:9,3, F:54,5, CH:155,8, C:40,5, Ca:39,8</div>                                                                                          |

Jó étvágyat!  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

|                |                         |                             |                         |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         |                             | Allergén jelmagyarázat: |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller               | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék             | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak                | S: szezámmag                    |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója                | K: szulfitok, kéndioxid         |                |

| <i>Felnőtt</i><br><i>(19-69 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.08.10.</i>                               | <i>Kedd</i><br><i>2026.08.11.</i>                                | <i>Szerda</i><br><i>2026.08.12.</i>                              | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.08.13.</i>                           | <i>Péntek</i><br><i>2026.08.14.</i>                              | <i>Szombat</i><br><i>2026.08.15.</i>                                        | <i>Vasárnap</i><br><i>2026.08.16.</i>                                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                         |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  | -Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Túrós metélt (L, G, O)                  | -Hamis húsleves (Z, G, L, T, O, M)<br>-Sertéspörkölt<br>-Galuska (T, G)<br>-Savanyú uborka |
|                                     |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                  | <i>S:0,7, E:1 152,0, ZS:47,7, T:2,1, F:52,0, CH:124,3, C:26,7, Ca:154,5</i> | <i>S:1,6, E:950,0, ZS:37,9, T:3,8, F:44,2, CH:104,6, C:4,8, Ca:30,9</i>                    |
| <i>Összesen</i>                     | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | <i>S:0,7, E:1 152,0, ZS:47,7, T:2,1, F:52,0, CH:124,3, C:26,7, Ca:154,5</i> | <i>S:1,6, E:950,0, ZS:37,9, T:3,8, F:44,2, CH:104,6, C:4,8, Ca:30,9</i>                    |

Jó étvágyat!  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén jelmagyarázat:     |             |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak    | S: szezámmag                    |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |