

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Ebéd</i>				-Piritott tésztaleves" (G, T, Z) -Temesvári sertéstokány" (L, G)	-Karfiol leves" (G, T) -Vadas tésztával " (G, L, M, T)
				S:4,1, E:856,0, ZS:57,2, T:16,0, F:32,7, CH:47,8, C:10,2, Ca:109,0	S:5,5, E:978,0, ZS:56,1, T:14,0, F:34,8, CH:111,5, C:18,2, Ca:95,7
<i>Összesen</i>				S:4,1, E:856,0, ZS:57,2, T:16,0, F:32,7, CH:47,8, C:10,2, Ca:109,0	S:5,5, E:978,0, ZS:56,1, T:14,0, F:34,8, CH:111,5, C:18,2, Ca:95,7

Jó étvágyat!

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.02.	<i>Kedd</i> 2026.02.03.	<i>Szerda</i> 2026.02.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.05.	<i>Péntek</i> 2026.02.06.
<i>Ebéd</i>	-Májgombóclevés" (T, G, Z) -Mákosnudli" (G, T, F, D, S, K)	-Zöldséglevés csigatésztával" (Z, G, T) -Paradicsomos Húsgombóc" (T, G)	-Palócleves d" (L, G) -Pizzás csiga házilag" (G, L)	-Hamishúslevés" (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék" (L, G) -Sertéspörkölt"	-Fokhagymakrém leves" (G, S) -Rántottcsirkemell" (T, G, L) -Petrezselymes burgonya"
	S:5,6, E:794,0, ZS:32,3, T:3,6, F:19,0, CH:80,2, C:5,0, Ca:238,8	S:3,5, E:714,0, ZS:28,9, T:5,0, F:32,1, CH:77,9, C:29,1, Ca:65,5	S:5,0, E:954,0, ZS:47,1, T:13,4, F:38,6, CH:106,0, C:14,4, Ca:216,0	S:6,3, E:708,0, ZS:41,0, T:11,5, F:38,2, CH:72,7, C:25,7, Ca:240,8	S:3,1, E:992,0, ZS:51,4, T:10,9, F:44,5, CH:81,8, C:6,2, Ca:95,5
<i>Összesen</i>	S:5,6, E:794,0, ZS:32,3, T:3,6, F:19,0, CH:80,2, C:5,0, Ca:238,8	S:3,5, E:714,0, ZS:28,9, T:5,0, F:32,1, CH:77,9, C:29,1, Ca:65,5	S:5,0, E:954,0, ZS:47,1, T:13,4, F:38,6, CH:106,0, C:14,4, Ca:216,0	S:6,3, E:708,0, ZS:41,0, T:11,5, F:38,2, CH:72,7, C:25,7, Ca:240,8	S:3,1, E:992,0, ZS:51,4, T:10,9, F:44,5, CH:81,8, C:6,2, Ca:95,5

Jó étvágyat!

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.09.	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
<i>Ebéd</i>	-Zöldbableves" (G, T) -Bolognai spagetti" (G, T, L)	-Tarhonyaleves" (Z) -Sárgaborsó főzelék" (G) -Csirkepörkölt"	-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (Z, G, T) -Kukta sajttal töltött halfilé" (G, L, T, Z, R, H, O, M) -Rizsköret"		
	S:5,2, E:874,0, ZS:33,0, T:9,5, F:41,8, CH:97,9, C:18,9, Ca:261,7	S:4,6, E:906,0, ZS:43,8, T:4,7, F:50,9, CH:73,1, C:9,2, Ca:92,5	S:4,0, E:972,0, ZS:42,6, T:5,0, F:43,4, CH:101,7, C:6,5, Ca:46,3		
<i>Összesen</i>	S:5,2, E:874,0, ZS:33,0, T:9,5, F:41,8, CH:97,9, C:18,9, Ca:261,7	S:4,6, E:906,0, ZS:43,8, T:4,7, F:50,9, CH:73,1, C:9,2, Ca:92,5	S:4,0, E:972,0, ZS:42,6, T:5,0, F:43,4, CH:101,7, C:6,5, Ca:46,3		

Jó étvágyat!

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid