

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>				-Daragaluska leves" (G, T, Z) -Tökfőzelék" (G, L) -Sertésvagdalt" (L, T)	-Csirkeragu leves" (Z, G, T) -Fánk" (G, T, L)
				S:4,8, E:852,0, ZS:43,5, T:8,6, F:34,5, CH:78,1, C:9,4, Ca:163,1	S:1,6, E:1 271,0, ZS:67,7, T:8,3, F:44,9, CH:116,0, C:29,0, Ca:150,1
<i>Összesen</i>				S:4,8, E:852,0, ZS:43,5, T:8,6, F:34,5, CH:78,1, C:9,4, Ca:163,1	S:1,6, E:1 271,0, ZS:67,7, T:8,3, F:44,9, CH:116,0, C:29,0, Ca:150,1

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
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.16.	<i>Kedd</i> 2026.02.17.	<i>Szerda</i> 2026.02.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.19.	<i>Péntek</i> 2026.02.20.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves kagylótésztával" (G, T, Z) -Lecsós Hús" (G) -Tarhonyaköret"	-Gombaleves" (G, T) -Rántottsajt" (L) -Rizsköret"	-Tárkonyos raguleves sertés" (L, G, T) -Kakaócsiga" (G, L, T)	-Rántottleves abc tésztával" (G, T) -Gyöngybab főzelék" (G, O) -Sertéspörkölt"	-Erőleves" (Z, G, T) -Budapest sertésragu" (G) -Bulgur" (G, D, S)
	S:5,9, E:948,0, ZS:58,7, T:13,9, F:36,4, CH:96,7, C:7,0, Ca:86,8	S:3,6, E:856,0, ZS:42,2, T:9,8, F:22,9, CH:95,7, C:4,8, Ca:27,3	S:4,4, E:987,0, ZS:44,4, T:12,2, F:39,8, CH:123,2, C:38,3, Ca:125,4	S:7,3, E:941,0, ZS:50,8, T:11,3, F:42,9, CH:102,3, C:5,2, Ca:113,2	S:4,2, E:904,0, ZS:52,9, T:11,0, F:39,0, CH:94,7, C:18,2, Ca:106,0
<i>Összesen</i>	S:5,9, E:948,0, ZS:58,7, T:13,9, F:36,4, CH:96,7, C:7,0, Ca:86,8	S:3,6, E:856,0, ZS:42,2, T:9,8, F:22,9, CH:95,7, C:4,8, Ca:27,3	S:4,4, E:987,0, ZS:44,4, T:12,2, F:39,8, CH:123,2, C:38,3, Ca:125,4	S:7,3, E:941,0, ZS:50,8, T:11,3, F:42,9, CH:102,3, C:5,2, Ca:113,2	S:4,2, E:904,0, ZS:52,9, T:11,0, F:39,0, CH:94,7, C:18,2, Ca:106,0

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.23.	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves " (G, T) -Túrós Derelye" (G, L, T) -Kiwi" <i>S:1,9, E:878,0, ZS:21,1, T:2,1, F:29,7, CH:138,8, C:35,2, Ca:35,7</i>	-Gyümölcsleves" (L, G) -Panírozott tőkehalfilé" (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyapüré" (L) <i>S:3,0, E:866,0, ZS:35,4, T:7,0, F:23,3, CH:88,1, C:66,7, Ca:122,7</i>	-Sertés raguleves" (Z, G, T) -Krumplis tészta" (T) -Csemege uborka " (M) <i>S:5,2, E:882,0, ZS:39,1, T:9,1, F:32,5, CH:116,5, C:8,5, Ca:140,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:878,0, ZS:21,1, T:2,1, F:29,7, CH:138,8, C:35,2, Ca:35,7</i>	<i>S:3,0, E:866,0, ZS:35,4, T:7,0, F:23,3, CH:88,1, C:66,7, Ca:122,7</i>	<i>S:5,2, E:882,0, ZS:39,1, T:9,1, F:32,5, CH:116,5, C:8,5, Ca:140,0</i>		

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek