

Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.02.23.

Kedd
2026.02.24.

Szerda
2026.02.25.

Csütörtök
2026.02.26.

Péntek
2026.02.27.

Ebéd

-Hamishúsleves" (E:173,0
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)
-Paradicsomoskáposzta"
(E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8
CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
-Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6
T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0
S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D,
M, S)

-Karfiol leves" (E:177,0
ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9
C:4,1 S:2,0) (G, T)
-Mexikói rizseshús csirkés"
(E:719,8 ZS:34,7 T:3,6
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

S:4,2, E:725,0, ZS:48,1, T:11,9, F:33,3,
CH:70,5, C:29,8, Ca:136,7

S:4,4, E:897,0, ZS:42,6, T:4,6, F:43,4,
CH:82,9, C:12,6, Ca:60,1

Összesen

S:4,2, E:725,0, ZS:48,1, T:11,9, F:33,3,
CH:70,5, C:29,8, Ca:136,7

S:4,4, E:897,0, ZS:42,6, T:4,6, F:43,4,
CH:82,9, C:12,6, Ca:60,1

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
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.03.02.

Kedd
2026.03.03.

Szerda
2026.03.04.

Csütörtök
2026.03.05.

Péntek
2026.03.06.

Ebéd

-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (E:197,4 ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0 C:3,1 S:1,6) (Z, G, T)
-Szilvás gombóc" (E:581,5 ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7 C:28,4 S:3,5) (L, G)

S:5,1, E:779,0, ZS:12,8, T:1,4, F:37,3, CH:124,6, C:31,5, Ca:39,9

-Zöldségleves csigatésztával" (E:199,0 ZS:9,1 T:1,2 F:4,9 CH:22,7 C:3,4 S:1,1) (Z, G, T)
-Sült csirkecomb" (E:249,7 ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7 C:0,4 S:3,0) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S)
-Meggymártás" (E:197,6 ZS:0,9 T:0,5 F:3,3 CH:42,6 C:16,2 S:0,6) (G, L)
-Rizsköret 1/2 adag" (E:219,5 ZS:5,5 T:0,7 F:3,5 CH:39,0 C:0,3 S:0,3)

S:5,0, E:866,0, ZS:24,9, T:2,4, F:49,5, CH:105,0, C:20,3, Ca:149,9

-Gulyásleves" (E:304,7 ZS:22,7 T:5,9 F:14,2 CH:26,4 C:3,2 S:2,1) (Z)
-Káposztás kocka" (E:457,1 ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2 C:8,8 S:2,1) (T)

S:4,2, E:762,0, ZS:34,6, T:7,6, F:26,3, CH:99,6, C:12,0, Ca:113,2

-Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)
-Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:2,0) (G, M)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)

S:5,9, E:881,0, ZS:49,8, T:11,0, F:47,2, CH:86,7, C:6,7, Ca:138,9

-Kertész leves" (E:187,3 ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
-Kukoricás csirkeragu" (E:411,1 ZS:20,6 T:5,8 F:34,2 CH:19,3 C:5,0 S:1,6) (G, L, T, Z, O, M, S)
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)

S:2,7, E:931,0, ZS:36,8, T:7,7, F:48,8, CH:99,6, C:16,3, Ca:107,3

Összesen

S:5,1, E:779,0, ZS:12,8, T:1,4, F:37,3, CH:124,6, C:31,5, Ca:39,9

S:5,0, E:866,0, ZS:24,9, T:2,4, F:49,5, CH:105,0, C:20,3, Ca:149,9

S:4,2, E:762,0, ZS:34,6, T:7,6, F:26,3, CH:99,6, C:12,0, Ca:113,2

S:5,9, E:881,0, ZS:49,8, T:11,0, F:47,2, CH:86,7, C:6,7, Ca:138,9

S:2,7, E:931,0, ZS:36,8, T:7,7, F:48,8, CH:99,6, C:16,3, Ca:107,3

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
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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.09.	<i>Kedd</i> 2026.03.10.	<i>Szerda</i> 2026.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.12.	<i>Péntek</i> 2026.03.13.
<i>Ebéd</i>	<p>-Májgombóclevés" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z) -Almás krokett" (E:540,7 ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1 C:29,5 S:1,8) (G, L, T)</p>	<p>-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z) -Rántott hal" (E:299,7 ZS:19,7 T:1,9 F:9,3 CH:22,1 C:1,2 S:1,3) (L, H, T, G) -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)</p>	<p>-Bableves" (E:357,8 ZS:8,3 T:1,0 F:14,6 CH:54,5 C:2,8 S:2,5) (O, G) -Sósfonat d"" (E:598,4 ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7 C:3,2 S:2,1) (G, L, T)</p>		
	<p>S:4,2, E:873,0, ZS:34,8, T:7,0, F:18,9, CH:117,1, C:37,8, Ca:46,7</p>	<p>S:4,5, E:895,0, ZS:39,7, T:4,4, F:19,1, CH:114,1, C:5,2, Ca:71,2</p>	<p>S:4,5, E:956,0, ZS:33,4, T:4,8, F:30,9, CH:129,2, C:5,9, Ca:149,0</p>		
<i>Összesen</i>	<p>S:4,2, E:873,0, ZS:34,8, T:7,0, F:18,9, CH:117,1, C:37,8, Ca:46,7</p>	<p>S:4,5, E:895,0, ZS:39,7, T:4,4, F:19,1, CH:114,1, C:5,2, Ca:71,2</p>	<p>S:4,5, E:956,0, ZS:33,4, T:4,8, F:30,9, CH:129,2, C:5,9, Ca:149,0</p>		

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	