

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Ebéd				-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,5) (Z, G, T) -Sült csirkecomb" (E:249,7 ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7 C:0,4 S:3,7) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S) -Paradicsommártás" (E:246,8 ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4 C:24,5 S:1,5) (G) -Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0)	-Rántottleves abc tésztával" (E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6 CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T) -Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)
				S:8,2, E:909,0, ZS:30,0, T:2,4, F:52,6, CH:100,0, C:39,1, Ca:105,7	S:5,7, E:933,0, ZS:53,2, T:11,9, F:33,6, CH:106,0, C:5,2, Ca:25,1
				S:8,2, E:909,0, ZS:30,0, T:2,4, F:52,6, CH:100,0, C:39,1, Ca:105,7	S:5,7, E:933,0, ZS:53,2, T:11,9, F:33,6, CH:106,0, C:5,2, Ca:25,1
Összesen				S:8,2, E:909,0, ZS:30,0, T:2,4, F:52,6, CH:100,0, C:39,1, Ca:105,7	S:5,7, E:933,0, ZS:53,2, T:11,9, F:33,6, CH:106,0, C:5,2, Ca:25,1

Jó étvágyat!

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.30.	Kedd 2026.03.31.	Szerda 2026.04.01.	Csütörtök 2026.04.02.	Péntek 2026.04.03.
Ebéd	-Újházi csirkehusleves 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) -Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)	-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G, T) -Gyöngybab főzelék" (E:436,8 ZS:11,3 T:1,2 F:19,6 CH:61,9 C:1,6 S:2,1) (G, O) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)	-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T) -Pizzás csiga házilag" (E:540,8 ZS:17,6 T:5,2 F:20,6 CH:72,8 C:8,2 S:2,5) (G, L)	-Gyümölcsleves" (E:244,0 ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2 C:40,9 S:1,1) (L, G) -Halfilé párizsiasan" (E:169,2 ZS:10,9 T:3,0 F:7,5 CH:10,5 C:2,0 S:2,1) (H, G, L, T) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)	
	S:1,8, E:891,0, ZS:33,3, T:11,7, F:54,0, CH:91,0, C:28,0, Ca:137,4	S:6,2, E:904,0, ZS:51,9, T:11,4, F:42,4, CH:90,1, C:7,1, Ca:148,3	S:4,6, E:942,0, ZS:32,2, T:7,4, F:49,6, CH:109,0, C:12,2, Ca:214,6	S:4,2, E:778,0, ZS:23,2, T:6,6, F:16,7, CH:123,7, C:46,2, Ca:69,5	
Összesen	S:1,8, E:891,0, ZS:33,3, T:11,7, F:54,0, CH:91,0, C:28,0, Ca:137,4	S:6,2, E:904,0, ZS:51,9, T:11,4, F:42,4, CH:90,1, C:7,1, Ca:148,3	S:4,6, E:942,0, ZS:32,2, T:7,4, F:49,6, CH:109,0, C:12,2, Ca:214,6	S:4,2, E:778,0, ZS:23,2, T:6,6, F:16,7, CH:123,7, C:46,2, Ca:69,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	