

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.04.06.	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
Ebéd		-Zöldségleves csipettészta" (E:169,6 ZS:10,6 T:1,2 F:3,4 CH:15,1 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T) -Rakottzöldbab" (E:612,8 ZS:27,9 T:9,0 F:33,7 CH:51,2 C:12,6 S:2,4) (G, L, T, Z, O, M, S) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T) -Tepsis burgonya" (E:624,3 ZS:32,7 T:11,1 F:14,4 CH:57,1 C:3,3 S:3,1)	-Daragaluska leves" (E:221,2 ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8 C:2,4 S:1,1) (G, T, Z) -Kelkáposzta főzelék" (E:350,3 ZS:19,0 T:2,1 F:8,5 CH:34,1 C:2,1 S:2,5) (G) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)	-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T) -Hentestokány" (E:288,1 ZS:16,8 T:3,9 F:24,9 CH:7,2 C:4,6 S:3,3) (M) -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)
		S:3,4, E:831,0, ZS:39,1, T:10,2, F:37,6, CH:76,0, C:23,1, Ca:202,9	S:4,6, E:905,0, ZS:41,8, T:12,1, F:26,1, CH:94,2, C:6,1, Ca:94,6	S:5,0, E:851,0, ZS:46,0, T:4,6, F:46,0, CH:58,1, C:6,3, Ca:154,8	S:7,6, E:807,0, ZS:31,0, T:6,0, F:39,0, CH:88,5, C:10,5, Ca:102,3
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,4, E:831,0, ZS:39,1, T:10,2, F:37,6, CH:76,0, C:23,1, Ca:202,9	S:4,6, E:905,0, ZS:41,8, T:12,1, F:26,1, CH:94,2, C:6,1, Ca:94,6	S:5,0, E:851,0, ZS:46,0, T:4,6, F:46,0, CH:58,1, C:6,3, Ca:154,8	S:7,6, E:807,0, ZS:31,0, T:6,0, F:39,0, CH:88,5, C:10,5, Ca:102,3

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Ebéd	-Csirkehúsleves" (E:210,6 ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1 C:2,9 S:2,1) (Z, G, T) -Túrós Derelye" (E:653,0 ZS:12,9 T:1,2 F:23,2 CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G, L, T) -Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z) -Paradisomoskáposzta" (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)	-Frankfurti leves"" (E:305,3 ZS:19,4 T:6,3 F:10,5 CH:21,2 C:4,0 S:1,3) (G, O, L) -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)	-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) -Panírozott tökehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)	-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) -Tavaszi csirkeragu" (E:279,7 ZS:10,6 T:0,9 F:30,8 CH:13,3 C:3,7 S:1,6) (G) -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:2,3, E:906,0, ZS:16,4, T:1,4, F:49,0, CH:136,0, C:33,2, Ca:51,2	S:3,4, E:725,0, ZS:50,8, T:12,2, F:31,2, CH:66,6, C:28,8, Ca:134,0	S:2,4, E:968,0, ZS:33,4, T:8,8, F:26,6, CH:104,6, C:16,0, Ca:147,7	S:4,0, E:846,0, ZS:44,5, T:6,0, F:28,3, CH:58,4, C:28,2, Ca:164,0	S:2,6, E:799,0, ZS:26,8, T:2,7, F:45,4, CH:93,6, C:15,1, Ca:96,0
Összesen	S:2,3, E:906,0, ZS:16,4, T:1,4, F:49,0, CH:136,0, C:33,2, Ca:51,2	S:3,4, E:725,0, ZS:50,8, T:12,2, F:31,2, CH:66,6, C:28,8, Ca:134,0	S:2,4, E:968,0, ZS:33,4, T:8,8, F:26,6, CH:104,6, C:16,0, Ca:147,7	S:4,0, E:846,0, ZS:44,5, T:6,0, F:28,3, CH:58,4, C:28,2, Ca:164,0	S:2,6, E:799,0, ZS:26,8, T:2,7, F:45,4, CH:93,6, C:15,1, Ca:96,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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