

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	<p>-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T) -Csirkemáj rizottó" (E:504,5 ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9 C:7,1 S:1,3) -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)</p>	<p>-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) -Tökfőzelék" (E:362,4 ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4 C:4,8 S:2,1) (G, L) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)</p>	<p>-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Bolognai spagetti" (E:692,4 ZS:25,5 T:8,5 F:37,3 CH:75,9 C:13,8 S:1,8) (G, T, L)</p>	<p>-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T) -Gyümölcsmártás 1/2adag" (E:222,5 ZS:2,6 T:1,5 F:3,2 CH:47,5 C:26,3 S:0,1) (L, G) -naturcsirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Piritott dara 1/2 adag" (E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8 CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)</p>	<p>-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T) -Zöldséges, bulguros sertéshús" (E:653,6 ZS:36,0 T:10,4 F:35,1 CH:84,3 C:15,2 S:1,1) (G, D, S)</p>
	<i>S:3,7, E:812,0, ZS:25,9, T:3,6, F:49,0, CH:92,1, C:12,4, Ca:135,1</i>	<i>S:5,2, E:870,0, ZS:40,2, T:8,6, F:33,3, CH:90,6, C:16,9, Ca:178,3</i>	<i>S:3,5, E:875,0, ZS:33,3, T:9,5, F:43,0, CH:97,7, C:18,8, Ca:251,1</i>	<i>S:3,7, E:819,0, ZS:30,4, T:4,3, F:47,4, CH:85,9, C:30,6, Ca:87,4</i>	<i>S:2,2, E:948,0, ZS:47,0, T:11,7, F:41,0, CH:126,8, C:34,7, Ca:36,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,7, E:812,0, ZS:25,9, T:3,6, F:49,0, CH:92,1, C:12,4, Ca:135,1</i>	<i>S:5,2, E:870,0, ZS:40,2, T:8,6, F:33,3, CH:90,6, C:16,9, Ca:178,3</i>	<i>S:3,5, E:875,0, ZS:33,3, T:9,5, F:43,0, CH:97,7, C:18,8, Ca:251,1</i>	<i>S:3,7, E:819,0, ZS:30,4, T:4,3, F:47,4, CH:85,9, C:30,6, Ca:87,4</i>	<i>S:2,2, E:948,0, ZS:47,0, T:11,7, F:41,0, CH:126,8, C:34,7, Ca:36,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2026.04.27.

Kedd

2026.04.28.

Szerda

2026.04.29.

Csütörtök

2026.04.30.

Péntek

2026.05.01.

Ebéd

-Jókai bableves" (E:364,9
ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1
C:3,5 S:1,3)
-Túróstészta" (E:566,7
ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0
C:10,2 S:1,1) (L, G, T)

S:2,4, E:932,0, ZS:44,9, T:14,6, F:43,5,
CH:100,1, C:13,6, Ca:137,5

-Fokhagymakrém leves"
(E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)
-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)
-Petrezselymes rizs" (E:361,5
ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5
C:0,6 S:1,5)

S:4,5, E:912,0, ZS:44,5, T:10,7, F:18,9,
CH:109,2, C:4,7, Ca:63,4

-Gulyásleves" (E:310,0
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Pogácsa sajtos" (E:502,5
ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8
C:2,5 S:2,5) (G, L, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:4,7, E:862,0, ZS:39,4, T:13,1, F:35,5,
CH:104,0, C:13,1, Ca:173,0

-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)
-Sült csirkecomb" (E:244,8
ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0
C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Hagymás burgonya"
(E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5
CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

S:5,7, E:841,0, ZS:34,0, T:3,0, F:50,0,
CH:74,1, C:8,7, Ca:145,5

Összesen

S:2,4, E:932,0, ZS:44,9, T:14,6, F:43,5,
CH:100,1, C:13,6, Ca:137,5

S:4,5, E:912,0, ZS:44,5, T:10,7, F:18,9,
CH:109,2, C:4,7, Ca:63,4

S:4,7, E:862,0, ZS:39,4, T:13,1, F:35,5,
CH:104,0, C:13,1, Ca:173,0

S:5,7, E:841,0, ZS:34,0, T:3,0, F:50,0,
CH:74,1, C:8,7, Ca:145,5

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:

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek