

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Ebéd</i>	<p>-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) -Almás-fahéjas gombóc" (E:641,0 ZS:11,8 T:1,6 F:15,3 CH:116,8 C:16,5 S:2,3) (L, F, D)</p>	<p>-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) -Paradicsomos Húsgombóc" (E:515,1 ZS:19,8 T:3,8 F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0) (T, G)</p>	<p>-Bableves" (E:357,3 ZS:8,5 T:1,1 F:14,8 CH:53,8 C:2,6 S:2,5) (O, G) -Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S, K)</p>	<p>-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) -Rakottkarfiol" (E:596,3 ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3 C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O, M, S)</p>	<p>-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) -Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L) -Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0)</p>
	<i>S:3,4, E:862,0, ZS:24,9, T:2,8, F:21,0, CH:136,5, C:18,8, Ca:44,0</i>	<i>S:3,5, E:691,0, ZS:25,8, T:4,6, F:32,7, CH:79,1, C:30,1, Ca:80,4</i>	<i>S:5,1, E:927,0, ZS:27,9, T:3,2, F:26,0, CH:115,4, C:5,2, Ca:264,2</i>	<i>S:4,2, E:838,0, ZS:34,8, T:10,4, F:38,2, CH:94,2, C:14,3, Ca:134,5</i>	<i>S:3,4, E:913,0, ZS:40,3, T:3,9, F:46,2, CH:85,7, C:7,3, Ca:109,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:862,0, ZS:24,9, T:2,8, F:21,0, CH:136,5, C:18,8, Ca:44,0</i>	<i>S:3,5, E:691,0, ZS:25,8, T:4,6, F:32,7, CH:79,1, C:30,1, Ca:80,4</i>	<i>S:5,1, E:927,0, ZS:27,9, T:3,2, F:26,0, CH:115,4, C:5,2, Ca:264,2</i>	<i>S:4,2, E:838,0, ZS:34,8, T:10,4, F:38,2, CH:94,2, C:14,3, Ca:134,5</i>	<i>S:3,4, E:913,0, ZS:40,3, T:3,9, F:46,2, CH:85,7, C:7,3, Ca:109,9</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: szezámig</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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Ebéd</i>	<p>-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T) -Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T)</p>	<p>-Nyírségi gombóclevés" (E:302,6 ZS:28,0 T:9,8 F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3) (L, Z, G, O) -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) -Rizsköret 1/2 adag" (E:219,5 ZS:5,5 T:0,7 F:3,5 CH:39,0 C:0,3 S:0,5)</p>	<p>-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T) -Kakaóscsiga" (E:648,6 ZS:16,3 T:3,4 F:17,3 CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G, L, T)</p>	<p>-Zöldségleves kagylótésztával" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z) -Burgonyafőzelék" (E:354,3 ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5 C:3,9 S:1,0) (L, G) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)</p>	<p>-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T) -Lecsós Hús" (E:331,9 ZS:37,6 T:10,2 F:20,0 CH:8,4 C:1,9 S:1,8) (G) -Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,9)</p>
	<i>S:2,6, E:842,0, ZS:20,6, T:2,5, F:25,8, CH:135,6, C:23,5, Ca:59,6</i>	<i>S:4,6, E:916,0, ZS:61,9, T:13,4, F:31,0, CH:55,1, C:24,9, Ca:39,6</i>	<i>S:4,1, E:943,0, ZS:28,6, T:6,0, F:43,7, CH:123,2, C:38,3, Ca:115,6</i>	<i>S:4,7, E:799,0, ZS:34,2, T:7,0, F:32,8, CH:84,8, C:10,3, Ca:102,4</i>	<i>S:6,2, E:919,0, ZS:56,9, T:12,7, F:34,9, CH:94,5, C:7,9, Ca:72,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:842,0, ZS:20,6, T:2,5, F:25,8, CH:135,6, C:23,5, Ca:59,6</i>	<i>S:4,6, E:916,0, ZS:61,9, T:13,4, F:31,0, CH:55,1, C:24,9, Ca:39,6</i>	<i>S:4,1, E:943,0, ZS:28,6, T:6,0, F:43,7, CH:123,2, C:38,3, Ca:115,6</i>	<i>S:4,7, E:799,0, ZS:34,2, T:7,0, F:32,8, CH:84,8, C:10,3, Ca:102,4</i>	<i>S:6,2, E:919,0, ZS:56,9, T:12,7, F:34,9, CH:94,5, C:7,9, Ca:72,0</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek