

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
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)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1) -Paprikás burgonya kolbással" (E:644,9 ZS:37,1 T:13,4 F:16,9 CH:45,1 C:3,2 S:4,3) -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)	-Palócleves d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G) -Almás krokkett" (E:540,7 ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1 C:29,5 S:1,8) (G, L, T)	-Zöldségleves cérnametéllel" (E:196,0 ZS:8,5 T:0,9 F:5,1 CH:24,5 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-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) -Tejfölös csirke" (E:372,8 ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7 C:2,9 S:1,6) (G, L) -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:2,3, E:864,0, ZS:16,1, T:1,4, F:48,2, CH:127,9, C:33,2, Ca:51,2	S:5,7, E:810,0, ZS:37,3, T:13,6, F:19,7, CH:81,7, C:4,9, Ca:250,0	S:4,2, E:954,0, ZS:47,9, T:12,7, F:25,0, CH:117,2, C:39,9, Ca:37,7	S:5,2, E:829,0, ZS:51,6, T:11,1, F:36,1, CH:80,4, C:28,4, Ca:137,6	S:5,6, E:888,0, ZS:36,3, T:6,0, F:47,0, CH:90,8, C:7,8, Ca:67,0
Összesen	S:2,3, E:864,0, ZS:16,1, T:1,4, F:48,2, CH:127,9, C:33,2, Ca:51,2	S:5,7, E:810,0, ZS:37,3, T:13,6, F:19,7, CH:81,7, C:4,9, Ca:250,0	S:4,2, E:954,0, ZS:47,9, T:12,7, F:25,0, CH:117,2, C:39,9, Ca:37,7	S:5,2, E:829,0, ZS:51,6, T:11,1, F:36,1, CH:80,4, C:28,4, Ca:137,6	S:5,6, E:888,0, ZS:36,3, T:6,0, F:47,0, CH:90,8, C:7,8, Ca:67,0

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Ebéd</i>		<p>-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) -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)</p>	<p>-Tárkonyos raguleves sertés" (E:338,7 ZS:28,3 T:8,9 F:22,7 CH:17,4 C:5,0 S:2,4) (L, G, 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)</p>	<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) -Kukta sajttal töltött halfilé" (E:423,1 ZS:30,6 T:3,6 F:12,1 CH:24,3 C:2,9 S:1,4) (G, L, T, Z, R, H, 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>-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Pásztortarhonya" (E:731,5 ZS:41,5 T:12,8 F:17,4 CH:61,5 C:3,1 S:3,2)</p>
		<p>S:4,4, E:920,0, ZS:44,2, T:4,8, F:52,7, CH:71,9, C:9,6, Ca:98,6</p>	<p>S:5,3, E:988,0, ZS:49,5, T:15,2, F:47,4, CH:104,7, C:14,9, Ca:224,3</p>	<p>S:3,9, E:867,0, ZS:49,0, T:5,8, F:23,4, CH:81,9, C:5,6, Ca:49,2</p>	<p>S:4,9, E:914,0, ZS:49,3, T:13,8, F:23,2, CH:83,4, C:8,1, Ca:75,1</p>
<i>Összesen</i>	<p>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</p>	<p>S:4,4, E:920,0, ZS:44,2, T:4,8, F:52,7, CH:71,9, C:9,6, Ca:98,6</p>	<p>S:5,3, E:988,0, ZS:49,5, T:15,2, F:47,4, CH:104,7, C:14,9, Ca:224,3</p>	<p>S:3,9, E:867,0, ZS:49,0, T:5,8, F:23,4, CH:81,9, C:5,6, Ca:49,2</p>	<p>S:4,9, E:914,0, ZS:49,3, T:13,8, F:23,2, CH:83,4, C:8,1, Ca:75,1</p>

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid