

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<i>Ebéd</i>	<p>-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) -Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)</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) -Paradicsommártás" (E:246,8 ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4 C:24,5 S:1,5) (G) -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) -Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0)</p>	<p>-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) -Szilvás gombóc" (E:581,5 ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7 C:28,4 S:3,5) (L, G)</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) -Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:1,0) (G, M) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:1,8)</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) -Mexikói rizseshús csirkés" (E:629,8 ZS:24,7 T:2,5 F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)</p>
	<p>S:3,9, E:933,0, ZS:48,1, T:16,1, F:22,7, CH:100,7, C:6,9, Ca:42,0</p>	<p>S:5,4, E:888,0, ZS:32,0, T:2,5, F:51,0, CH:91,9, C:38,5, Ca:104,3</p>	<p>S:5,0, E:875,0, ZS:20,7, T:2,3, F:36,5, CH:131,3, C:30,7, Ca:34,8</p>	<p>S:4,1, E:881,0, ZS:49,8, T:11,0, F:47,2, CH:86,7, C:6,7, Ca:138,9</p>	<p>S:3,4, E:924,0, ZS:35,8, T:3,8, F:44,8, CH:102,4, C:28,0, Ca:28,0</p>
<i>Összesen</i>	<p>S:3,9, E:933,0, ZS:48,1, T:16,1, F:22,7, CH:100,7, C:6,9, Ca:42,0</p>	<p>S:5,4, E:888,0, ZS:32,0, T:2,5, F:51,0, CH:91,9, C:38,5, Ca:104,3</p>	<p>S:5,0, E:875,0, ZS:20,7, T:2,3, F:36,5, CH:131,3, C:30,7, Ca:34,8</p>	<p>S:4,1, E:881,0, ZS:49,8, T:11,0, F:47,2, CH:86,7, C:6,7, Ca:138,9</p>	<p>S:3,4, E:924,0, ZS:35,8, T:3,8, F:44,8, CH:102,4, C:28,0, Ca:28,0</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: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<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) -Meggyel töltött nudli" (E:673,0 ZS:12,4 T:1,2 F:13,7 CH:29,6 C:2,8 S:1,7) (G, F, L)</p>	<p>-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z) -Rántott hal" (E:391,4 ZS:20,5 T:2,3 F:28,9 CH:23,2 C:1,2 S:1,4) (L, T, G, H) -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>-Sertés raguleves" (E:297,5 ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0 C:3,9 S:2,4) (Z, G, T) -Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T) -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>-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) -Gyümölesmártás 1/2 adag" (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>-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T) -Budapest sertésragu" (E:401,9 ZS:37,4 T:9,3 F:25,0 CH:15,5 C:5,3 S:2,3) (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)</p>
	<p>S:2,8, E:894,0, ZS:25,5, T:2,4, F:19,4, CH:49,4, C:5,1, Ca:44,0</p>	<p>S:4,1, E:855,0, ZS:37,2, T:4,2, F:36,6, CH:91,8, C:5,0, Ca:68,8</p>	<p>S:5,2, E:882,0, ZS:39,1, T:9,1, F:32,5, CH:116,5, C:8,5, Ca:140,0</p>	<p>S:3,7, E:863,0, ZS:31,4, T:4,6, F:48,2, CH:93,1, C:30,2, Ca:73,7</p>	<p>S:5,0, E:961,0, ZS:51,6, T:11,1, F:39,9, CH:111,5, C:15,2, Ca:53,3</p>
<i>Összesen</i>	<p>S:2,8, E:894,0, ZS:25,5, T:2,4, F:19,4, CH:49,4, C:5,1, Ca:44,0</p>	<p>S:4,1, E:855,0, ZS:37,2, T:4,2, F:36,6, CH:91,8, C:5,0, Ca:68,8</p>	<p>S:5,2, E:882,0, ZS:39,1, T:9,1, F:32,5, CH:116,5, C:8,5, Ca:140,0</p>	<p>S:3,7, E:863,0, ZS:31,4, T:4,6, F:48,2, CH:93,1, C:30,2, Ca:73,7</p>	<p>S:5,0, E:961,0, ZS:51,6, T:11,1, F:39,9, CH:111,5, C:15,2, Ca:53,3</p>

Jó étvágyat!

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: szezámig	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	