

# Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos raguleves" (E:359,1 ZS:12,9 T:2,8 F:28,6 CH:30,5 C:5,2 S:2,1) (L, G, T) -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)	-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) -Temesvári sertéstokány" (E:666,0 ZS:48,0 T:14,8 F:28,7 CH:25,4 C:7,3 S:2,8) (L, G)	-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) -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)	-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) -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)	-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) -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, 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)
	<i>S:4,7, E:929,0, ZS:32,3, T:4,9, F:39,8, CH:92,1, C:7,8, Ca:230,8</i>	<i>S:4,3, E:842,0, ZS:54,0, T:15,6, F:34,3, CH:49,3, C:11,6, Ca:114,4</i>	<i>S:4,0, E:874,0, ZS:25,5, T:3,2, F:42,2, CH:112,9, C:8,3, Ca:139,5</i>	<i>S:3,8, E:844,0, ZS:41,6, T:7,5, F:33,0, CH:80,3, C:8,5, Ca:85,5</i>	<i>S:6,9, E:883,0, ZS:50,6, T:11,9, F:29,7, CH:99,7, C:15,4, Ca:85,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,7, E:929,0, ZS:32,3, T:4,9, F:39,8, CH:92,1, C:7,8, Ca:230,8</i>	<i>S:4,3, E:842,0, ZS:54,0, T:15,6, F:34,3, CH:49,3, C:11,6, Ca:114,4</i>	<i>S:4,0, E:874,0, ZS:25,5, T:3,2, F:42,2, CH:112,9, C:8,3, Ca:139,5</i>	<i>S:3,8, E:844,0, ZS:41,6, T:7,5, F:33,0, CH:80,3, C:8,5, Ca:85,5</i>	<i>S:6,9, E:883,0, ZS:50,6, T:11,9, F:29,7, CH:99,7, C:15,4, Ca:85,1</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: 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> 2026.06.22.	<i>Kedd</i> 2026.06.23.	<i>Szerda</i> 2026.06.24.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.25.	<i>Péntek</i> 2026.06.26.
<i>Ebéd</i>	-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) -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)	-Gyümölcsleves" (E:244,0 ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2 C:40,9 S:1,1) (L, G) -Halfilé párizsiasan" (E:169,2 ZS:10,9 T:3,0 F:7,5 CH:10,5 C:2,0 S:2,1) (H, G, L, T) -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)	-Bableves" (E:357,3 ZS:8,5 T:1,1 F:14,8 CH:53,8 C:2,6 S:2,5) (O, G) -Pizza" (E:509,0 ZS:16,7 T:6,8 F:23,2 CH:64,7 C:4,2 S:4,3) (G, L, O)	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Bácskai csirkemáj" (E:402,7 ZS:30,7 T:8,4 F:23,2 CH:6,3 C:1,8 S:2,2) -Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0)	-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) -Tejszínes csirkemell"Zöldborsós (E:435,0 ZS:25,2 T:6,2 F:36,4 CH:13,2 C:6,3 S:1,1) -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)
	<i>S:3,6, E:956,0, ZS:40,9, T:11,0, F:37,3, CH:124,1, C:34,5, Ca:35,6</i>	<i>S:4,1, E:756,0, ZS:23,6, T:6,6, F:17,2, CH:117,5, C:45,1, Ca:76,2</i>	<i>S:6,7, E:866,0, ZS:25,2, T:7,9, F:37,9, CH:118,5, C:6,7, Ca:263,5</i>	<i>S:5,3, E:780,0, ZS:43,5, T:10,5, F:41,1, CH:50,5, C:6,1, Ca:106,5</i>	<i>S:2,7, E:928,0, ZS:40,6, T:7,9, F:50,2, CH:90,5, C:18,5, Ca:123,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,6, E:956,0, ZS:40,9, T:11,0, F:37,3, CH:124,1, C:34,5, Ca:35,6</i>	<i>S:4,1, E:756,0, ZS:23,6, T:6,6, F:17,2, CH:117,5, C:45,1, Ca:76,2</i>	<i>S:6,7, E:866,0, ZS:25,2, T:7,9, F:37,9, CH:118,5, C:6,7, Ca:263,5</i>	<i>S:5,3, E:780,0, ZS:43,5, T:10,5, F:41,1, CH:50,5, C:6,1, Ca:106,5</i>	<i>S:2,7, E:928,0, ZS:40,6, T:7,9, F:50,2, CH:90,5, C:18,5, Ca:123,0</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>	