

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Ebéd	-Legényfogó leves" (E:316,1 ZS:12,9 T:3,0 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G) -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)	-Tárkonyos zöldségleves" (E:105,2 ZS:3,4 T:0,4 F:2,6 CH:15,9 C:2,3 S:1,5) (G, T, Z) -Tarkababfőzelék" (E:469,4 ZS:14,3 T:3,6 F:20,4 CH:63,0 C:4,3 S:2,1) (G, L) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)	-Húsos zöldborsóleves " (E:319,0 ZS:11,7 T:1,1 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (G, T) -Rakott káposzta" (E:584,7 ZS:24,1 T:7,8 F:28,4 CH:59,5 C:16,7 S:2,4) (L)	-Kertész leves" (E:169,3 ZS:6,9 T:0,9 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (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 hús" (E:195,6 ZS:27,6 T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0 S:2,0) (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)	-Gombakrémleves" (E:105,0 ZS:4,0 T:2,6 F:5,2 CH:12,4 C:4,1 S:1,5) (L, G) -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)
	<i>S:2,7, E:883,0, ZS:35,3, T:12,2, F:55,4, CH:82,7, C:15,5, Ca:114,7</i>	<i>S:6,2, E:837,0, ZS:49,1, T:12,9, F:40,9, CH:83,5, C:8,3, Ca:158,0</i>	<i>S:4,3, E:904,0, ZS:35,8, T:8,9, F:58,3, CH:81,0, C:21,2, Ca:140,5</i>	<i>S:6,1, E:848,0, ZS:49,1, T:12,1, F:34,5, CH:94,9, C:37,7, Ca:93,8</i>	<i>S:2,8, E:845,0, ZS:38,5, T:5,8, F:46,2, CH:73,6, C:7,4, Ca:63,3</i>
Összesen	<i>S:2,7, E:883,0, ZS:35,3, T:12,2, F:55,4, CH:82,7, C:15,5, Ca:114,7</i>	<i>S:6,2, E:837,0, ZS:49,1, T:12,9, F:40,9, CH:83,5, C:8,3, Ca:158,0</i>	<i>S:4,3, E:904,0, ZS:35,8, T:8,9, F:58,3, CH:81,0, C:21,2, Ca:140,5</i>	<i>S:6,1, E:848,0, ZS:49,1, T:12,1, F:34,5, CH:94,9, C:37,7, Ca:93,8</i>	<i>S:2,8, E:845,0, ZS:38,5, T:5,8, F:46,2, CH:73,6, C:7,4, Ca:63,3</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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	<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) -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) -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)</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) -Kelkáposzta főzelék" (E:350,3 ZS:19,0 T:2,1 F:8,5 CH:34,1 C:2,1 S:2,5) (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>-Májgombócleves" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z) -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)</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) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (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>-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) -Frankfurti tokány" (E:349,5 ZS:38,9 T:10,3 F:17,6 CH:4,4 C:2,6 S:2,9) (O) -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)</p>
	<p>S:3,5, E:919,0, ZS:45,0, T:4,9, F:26,1, CH:81,4, C:27,6, Ca:52,1</p>	<p>S:5,9, E:803,0, ZS:38,8, T:4,1, F:45,5, CH:62,9, C:8,0, Ca:157,3</p>	<p>S:3,1, E:887,0, ZS:26,9, T:4,0, F:23,9, CH:102,0, C:14,3, Ca:117,9</p>	<p>S:6,0, E:817,0, ZS:28,2, T:4,7, F:39,4, CH:98,7, C:19,5, Ca:75,7</p>	<p>S:6,4, E:892,0, ZS:54,7, T:12,7, F:32,1, CH:87,3, C:7,2, Ca:76,4</p>
<i>Összesen</i>	<p>S:3,5, E:919,0, ZS:45,0, T:4,9, F:26,1, CH:81,4, C:27,6, Ca:52,1</p>	<p>S:5,9, E:803,0, ZS:38,8, T:4,1, F:45,5, CH:62,9, C:8,0, Ca:157,3</p>	<p>S:3,1, E:887,0, ZS:26,9, T:4,0, F:23,9, CH:102,0, C:14,3, Ca:117,9</p>	<p>S:6,0, E:817,0, ZS:28,2, T:4,7, F:39,4, CH:98,7, C:19,5, Ca:75,7</p>	<p>S:6,4, E:892,0, ZS:54,7, T:12,7, F:32,1, CH:87,3, C:7,2, Ca:76,4</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, kén-dioxid	