

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Ebéd	-Húsos zöldborsóleves " (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (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)	-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) -Gyöngybab főzelék" (E:376,4 ZS:9,2 T:1,0 F:17,2 CH:54,2 C:1,4 S:2,1) (G, O) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)	-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (E:197,4 ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0 C:3,1 S:1,6) (Z, G, T) -Paprikás burgonya kolbásszal" (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)	-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) -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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T) -Rántott karaj" (E:428,3 ZS:26,1 T:3,6 F:26,2 CH:22,0 C:1,1 S:1,8) (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)
	S:4,6, E:907,0, ZS:33,1, T:3,5, F:41,1, CH:83,0, C:7,2, Ca:227,5	S:4,8, E:832,0, ZS:28,3, T:4,6, F:43,6, CH:95,7, C:7,0, Ca:143,8	S:7,2, E:861,0, ZS:40,5, T:13,8, F:43,6, CH:62,8, C:8,0, Ca:135,9	S:3,0, E:850,0, ZS:36,4, T:10,5, F:38,3, CH:91,8, C:23,2, Ca:183,6	S:3,9, E:985,0, ZS:44,5, T:5,7, F:38,0, CH:103,6, C:22,8, Ca:75,4
Összesen	S:4,6, E:907,0, ZS:33,1, T:3,5, F:41,1, CH:83,0, C:7,2, Ca:227,5	S:4,8, E:832,0, ZS:28,3, T:4,6, F:43,6, CH:95,7, C:7,0, Ca:143,8	S:7,2, E:861,0, ZS:40,5, T:13,8, F:43,6, CH:62,8, C:8,0, Ca:135,9	S:3,0, E:850,0, ZS:36,4, T:10,5, F:38,3, CH:91,8, C:23,2, Ca:183,6	S:3,9, E:985,0, ZS:44,5, T:5,7, F:38,0, CH:103,6, C:22,8, Ca:75,4

Jó étvágyat!

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd	-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) -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)	-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) -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) -Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)	-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z) -Sósfonat d"" (E:598,4 ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7 C:3,2 S:2,1) (G, L, T)	-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) -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" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)	-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T) -Vadas mártás " (E:359,5 ZS:28,5 T:4,8 F:2,6 CH:23,2 C:13,6 S:3,0) (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)
	S:4,5, E:869,0, ZS:50,4, T:18,9, F:39,2, CH:80,3, C:14,4, Ca:106,8	S:5,8, E:891,0, ZS:50,7, T:11,1, F:36,4, CH:96,6, C:21,3, Ca:283,4	S:4,2, E:908,0, ZS:47,8, T:9,7, F:30,6, CH:102,1, C:6,8, Ca:123,7	S:4,4, E:916,0, ZS:35,1, T:4,2, F:39,7, CH:110,2, C:5,7, Ca:70,5	S:7,4, E:879,0, ZS:42,6, T:6,9, F:16,8, CH:104,5, C:19,5, Ca:98,7
Összesen	S:4,5, E:869,0, ZS:50,4, T:18,9, F:39,2, CH:80,3, C:14,4, Ca:106,8	S:5,8, E:891,0, ZS:50,7, T:11,1, F:36,4, CH:96,6, C:21,3, Ca:283,4	S:4,2, E:908,0, ZS:47,8, T:9,7, F:30,6, CH:102,1, C:6,8, Ca:123,7	S:4,4, E:916,0, ZS:35,1, T:4,2, F:39,7, CH:110,2, C:5,7, Ca:70,5	S:7,4, E:879,0, ZS:42,6, T:6,9, F:16,8, CH:104,5, C:19,5, Ca:98,7

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek