

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Legényfogó leves" (E:325,1 ZS:13,9 T:3,1 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G) -Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T)	-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) -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)	-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) -Milánói spagetti" (E:715,6 ZS:26,2 T:8,4 F:29,9 CH:88,8 C:12,1 S:3,3) (G, T, L) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-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) -Paradicsomos Húsgombóc" (E:515,1 ZS:19,8 T:3,8 F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0) (T, G) -Burgonya 1/2 adag" (E:115,5 ZS:0,2 T:0,0 F:3,2 CH:23,1 C:1,2 S:1,0)	-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:2,7, E:887,0, ZS:25,3, T:4,6, F:44,4, CH:116,2, C:25,9, Ca:60,4	S:5,4, E:850,0, ZS:35,5, T:7,3, F:32,6, CH:95,6, C:8,0, Ca:43,6	S:4,8, E:863,0, ZS:29,6, T:8,8, F:32,5, CH:113,8, C:21,6, Ca:294,0	S:5,0, E:804,0, ZS:25,7, T:4,5, F:35,5, CH:102,9, C:31,0, Ca:94,4	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:2,7, E:887,0, ZS:25,3, T:4,6, F:44,4, CH:116,2, C:25,9, Ca:60,4	S:5,4, E:850,0, ZS:35,5, T:7,3, F:32,6, CH:95,6, C:8,0, Ca:43,6	S:4,8, E:863,0, ZS:29,6, T:8,8, F:32,5, CH:113,8, C:21,6, Ca:294,0	S:5,0, E:804,0, ZS:25,7, T:4,5, F:35,5, CH:102,9, C:31,0, Ca:94,4	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:		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, kén-dioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
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) -Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L) -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)	-Frankfurti leves"" (E:293,5 ZS:18,1 T:6,0 F:10,4 CH:21,1 C:3,9 S:1,3) (G, O, L) -Túrósbatyu" (E:606,1 ZS:24,9 T:5,9 F:24,0 CH:69,2 C:18,9 S:0,1) (G, L, T)	-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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z) -Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:2,0) (G, M) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)	-Gyümölcsleves" (E:272,8 ZS:3,9 T:2,5 F:3,0 CH:54,6 C:44,4 S:1,1) (L, G) -Bundáshús" (E:488,2 ZS:21,1 T:5,0 F:45,8 CH:26,2 C:1,4 S:1,6) (T, G, L) -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)
	S:4,2, E:879,0, ZS:34,7, T:8,7, F:43,4, CH:96,5, C:4,2, Ca:57,6	S:1,5, E:900,0, ZS:43,0, T:12,0, F:34,5, CH:90,2, C:22,8, Ca:195,0	S:4,3, E:891,0, ZS:54,6, T:15,6, F:34,8, CH:59,1, C:18,6, Ca:128,4	S:4,6, E:881,0, ZS:31,8, T:3,1, F:60,2, CH:84,6, C:6,9, Ca:127,2	S:3,8, E:989,0, ZS:28,1, T:9,2, F:56,1, CH:119,8, C:51,3, Ca:176,8
Összesen	S:4,2, E:879,0, ZS:34,7, T:8,7, F:43,4, CH:96,5, C:4,2, Ca:57,6	S:1,5, E:900,0, ZS:43,0, T:12,0, F:34,5, CH:90,2, C:22,8, Ca:195,0	S:4,3, E:891,0, ZS:54,6, T:15,6, F:34,8, CH:59,1, C:18,6, Ca:128,4	S:4,6, E:881,0, ZS:31,8, T:3,1, F:60,2, CH:84,6, C:6,9, Ca:127,2	S:3,8, E:989,0, ZS:28,1, T:9,2, F:56,1, CH:119,8, C:51,3, Ca:176,8

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	