

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Ebéd	-Sertés raguleves" (E:297,5 ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0 C:3,9 S:1,4) (Z, 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) S:4,0, E:867,0, ZS:44,2, T:9,0, F:28,4, CH:83,6, C:6,5, Ca:249,5	-Narancs" (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0 S:0,0) -Paprikás burgonya kolbásszal" (E:644,9 ZS:37,1 T:13,4 F:16,9 CH:45,1 C:3,2 S:4,3) S:4,3, E:686,0, ZS:37,1, T:13,4, F:17,5, CH:53,1, C:10,2, Ca:100,0	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1) -Székelykáposzta" (E:493,8 ZS:46,5 T:12,4 F:20,2 CH:18,5 C:3,9 S:2,3) (G, L) S:2,4, E:641,0, ZS:46,5, T:12,4, F:22,0, CH:52,4, C:3,9, Ca:179,6	-Zöldségleves cérnametélttel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T) -Rakottzöldbab" (E:581,8 ZS:25,7 T:9,0 F:31,1 CH:51,0 C:12,4 S:2,3) (G, L, T, Z, O, M, S) S:3,4, E:784,0, ZS:34,3, T:9,9, F:37,0, CH:76,0, C:16,7, Ca:206,4	-Fejttetbab leves" (E:318,6 ZS:8,3 T:1,1 F:12,3 CH:47,4 C:2,3 S:2,5) (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) -Hagymás burgonya" (E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5 CH:47,7 C:3,2 S:2,0) S:5,3, E:937,0, ZS:33,0, T:2,7, F:56,4, CH:95,1, C:5,6, Ca:83,3
Összesen	S:4,0, E:867,0, ZS:44,2, T:9,0, F:28,4, CH:83,6, C:6,5, Ca:249,5	S:4,3, E:686,0, ZS:37,1, T:13,4, F:17,5, CH:53,1, C:10,2, Ca:100,0	S:2,4, E:641,0, ZS:46,5, T:12,4, F:22,0, CH:52,4, C:3,9, Ca:179,6	S:3,4, E:784,0, ZS:34,3, T:9,9, F:37,0, CH:76,0, C:16,7, Ca:206,4	S:5,3, E:937,0, ZS:33,0, T:2,7, F:56,4, CH:95,1, C:5,6, Ca:83,3

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: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Ebéd	-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1) -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)	-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) -Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)	-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) -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) -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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Gombaleves" (E:187,6 ZS:10,7 T:1,3 F:4,6 CH:18,3 C:3,6 S:1,5) (G, T) -Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0) -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)
	S:1,9, E:876,0, ZS:37,9, T:12,4, F:34,1, CH:97,8, C:29,8, Ca:133,2	S:4,6, E:863,0, ZS:52,7, T:11,4, F:35,7, CH:86,6, C:6,2, Ca:213,0	S:2,5, E:1 058,0, ZS:29,1, T:6,5, F:47,5, CH:147,1, C:53,4, Ca:324,1	S:2,4, E:849,0, ZS:43,4, T:4,7, F:22,3, CH:69,1, C:31,0, Ca:68,0	S:5,8, E:897,0, ZS:55,9, T:12,2, F:33,7, CH:91,1, C:8,6, Ca:79,1
Összesen	S:1,9, E:876,0, ZS:37,9, T:12,4, F:34,1, CH:97,8, C:29,8, Ca:133,2	S:4,6, E:863,0, ZS:52,7, T:11,4, F:35,7, CH:86,6, C:6,2, Ca:213,0	S:2,5, E:1 058,0, ZS:29,1, T:6,5, F:47,5, CH:147,1, C:53,4, Ca:324,1	S:2,4, E:849,0, ZS:43,4, T:4,7, F:22,3, CH:69,1, C:31,0, Ca:68,0	S:5,8, E:897,0, ZS:55,9, T:12,2, F:33,7, CH:91,1, C:8,6, Ca:79,1

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek