

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Ebéd	-Sertéshusleves csigatésztával" (E:284,8 ZS:26,8 T:7,5 F:16,4 CH:16,6 C:2,5 S:2,6) (Z, G, T) -Csirkemáj rizottó" (E:504,5 ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9 C:7,1 S:1,3) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-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) -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (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)	-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) -Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T) -Cékla" (E:94,5 ZS:0,0 T:0,0 F:1,5 CH:19,5 C:19,5 S:0,7) (L, K)	-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) -Tökfőzelék" (E:362,4 ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4 C:4,8 S:2,1) (G, L) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)	-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T) -Pásztortarhonya" (E:731,5 ZS:41,5 T:12,8 F:17,4 CH:61,5 C:3,1 S:3,2)
	S:3,9, E:838,0, ZS:42,0, T:9,9, F:38,1, CH:97,3, C:16,5, Ca:90,9	S:3,7, E:712,0, ZS:50,4, T:12,1, F:32,3, CH:62,4, C:30,0, Ca:139,3	S:4,4, E:1 020,0, ZS:27,1, T:4,8, F:44,4, CH:141,7, C:27,5, Ca:133,4	S:4,8, E:852,0, ZS:43,5, T:8,6, F:34,5, CH:78,1, C:9,4, Ca:163,1	S:4,7, E:1 012,0, ZS:50,6, T:13,9, F:29,1, CH:98,6, C:5,9, Ca:82,2
Összesen	S:3,9, E:838,0, ZS:42,0, T:9,9, F:38,1, CH:97,3, C:16,5, Ca:90,9	S:3,7, E:712,0, ZS:50,4, T:12,1, F:32,3, CH:62,4, C:30,0, Ca:139,3	S:4,4, E:1 020,0, ZS:27,1, T:4,8, F:44,4, CH:141,7, C:27,5, Ca:133,4	S:4,8, E:852,0, ZS:43,5, T:8,6, F:34,5, CH:78,1, C:9,4, Ca:163,1	S:4,7, E:1 012,0, ZS:50,6, T:13,9, F:29,1, CH:98,6, C:5,9, Ca:82,2

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 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-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) -Sárgabarackos gombóc" (E:581,0 ZS:8,4 T:1,0 F:2,4 CH:15,6 C:1,8 S:0,2) (G, L)	-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" (E:272,5 ZS:3,8 T:1,8 F:15,1 CH:43,6 C:19,9 S:1,7) (L, G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z) - Pogácsa sajtos" (E:502,5 ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8 C:2,5 S:2,5) (G, 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) -naturcsirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Gyümölcsmártás 1/2adag" (E:222,5 ZS:2,6 T:1,5 F:3,2 CH:47,5 C:26,3 S:0,1) (L, G) -Piritott dara 1/2 adag" (E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8 CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)	-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) -Budapest sertésragu" (E:401,9 ZS:37,4 T:9,3 F:25,0 CH:15,5 C:5,3 S:2,3) (G) -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)
	S:1,3, E:870,0, ZS:19,6, T:2,0, F:29,4, CH:34,1, C:5,5, Ca:55,3	S:7,0, E:804,0, ZS:42,1, T:11,7, F:38,3, CH:92,2, C:30,7, Ca:210,8	S:4,6, E:813,0, ZS:38,8, T:13,1, F:35,0, CH:94,2, C:6,1, Ca:159,0	S:4,2, E:835,0, ZS:30,1, T:4,4, F:47,7, CH:92,3, C:30,5, Ca:70,6	S:5,3, E:926,0, ZS:52,1, T:11,2, F:35,8, CH:102,5, C:9,9, Ca:96,2
Összesen	S:1,3, E:870,0, ZS:19,6, T:2,0, F:29,4, CH:34,1, C:5,5, Ca:55,3	S:7,0, E:804,0, ZS:42,1, T:11,7, F:38,3, CH:92,2, C:30,7, Ca:210,8	S:4,6, E:813,0, ZS:38,8, T:13,1, F:35,0, CH:94,2, C:6,1, Ca:159,0	S:4,2, E:835,0, ZS:30,1, T:4,4, F:47,7, CH:92,3, C:30,5, Ca:70,6	S:5,3, E:926,0, ZS:52,1, T:11,2, F:35,8, CH:102,5, C:9,9, Ca:96,2

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek