

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
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) -Sajtos tejfölös tészta" (E:504,8 ZS:18,3 T:10,5 F:24,3 CH:60,3 C:5,5 S:2,8) (L, G, T) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Sárgaborsóleves " (E:245,9 ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4 C:3,5 S:2,0) (G, T) -Rakott burgonya" (E:657,1 ZS:36,6 T:11,6 F:20,7 CH:5,8 C:3,9 S:2,3) (T, L)	-Sertéshúsleves" (E:209,9 ZS:16,7 T:5,8 F:15,2 CH:19,1 C:2,9 S:2,4) (Z, G, T) -Darás nudli lekvárral" (E:688,2 ZS:10,4 T:1,2 F:13,9 CH:102,2 C:12,1 S:3,0) (G, 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) -Mexikói rizseshús csirkés" (E:622,6 ZS:24,7 T:2,5 F:38,7 CH:58,5 C:8,0 S:2,1)	-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T) -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:6,2, E:856,0, ZS:46,8, T:20,2, F:39,0, CH:85,4, C:16,7, Ca:330,8	S:4,3, E:903,0, ZS:47,3, T:12,8, F:28,9, CH:34,3, C:7,3, Ca:90,8	S:5,4, E:898,0, ZS:27,1, T:6,9, F:29,1, CH:121,3, C:15,0, Ca:62,5	S:3,6, E:799,0, ZS:30,8, T:3,3, F:44,2, CH:82,4, C:12,3, Ca:73,4	S:3,9, E:913,0, ZS:35,7, T:3,0, F:50,1, CH:90,2, C:22,8, Ca:71,4
Összesen	S:6,2, E:856,0, ZS:46,8, T:20,2, F:39,0, CH:85,4, C:16,7, Ca:330,8	S:4,3, E:903,0, ZS:47,3, T:12,8, F:28,9, CH:34,3, C:7,3, Ca:90,8	S:5,4, E:898,0, ZS:27,1, T:6,9, F:29,1, CH:121,3, C:15,0, Ca:62,5	S:3,6, E:799,0, ZS:30,8, T:3,3, F:44,2, CH:82,4, C:12,3, Ca:73,4	S:3,9, E:913,0, ZS:35,7, T:3,0, F:50,1, CH:90,2, C:22,8, Ca:71,4

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, kén-dioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
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) -Mákos guba" (E:258,4 ZS:15,0 T:3,3 F:7,4 CH:21,8 C:9,7 S:0,2) (G, L, F, D, S, K) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)	-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) -Fejlett babfőzelék" (E:368,4 ZS:13,9 T:3,3 F:13,6 CH:45,6 C:2,7 S:2,1) (G, L) -Sült kolbász" (E:415,2 ZS:37,6 T:13,6 F:17,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,9) (G, L, T, M)	-Palócleves d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G) -Sósfontat 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)	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Halfilé párizsiasan" (E:245,6 ZS:11,5 T:3,3 F:23,9 CH:11,4 C:2,0 S:2,1) (H, G, L, T) -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) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-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) -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (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:2,5, E:845,0, ZS:34,4, T:8,1, F:43,5, CH:86,7, C:44,4, Ca:671,6	S:4,5, E:889,0, ZS:54,9, T:17,2, F:33,4, CH:62,4, C:5,0, Ca:69,3	S:4,1, E:904,0, ZS:51,1, T:11,0, F:30,1, CH:93,4, C:7,7, Ca:114,6	S:4,8, E:731,0, ZS:29,6, T:6,0, F:41,1, CH:72,8, C:12,2, Ca:128,1	S:5,9, E:893,0, ZS:51,7, T:12,0, F:30,2, CH:96,3, C:14,7, Ca:100,9
Összesen	S:2,5, E:845,0, ZS:34,4, T:8,1, F:43,5, CH:86,7, C:44,4, Ca:671,6	S:4,5, E:889,0, ZS:54,9, T:17,2, F:33,4, CH:62,4, C:5,0, Ca:69,3	S:4,1, E:904,0, ZS:51,1, T:11,0, F:30,1, CH:93,4, C:7,7, Ca:114,6	S:4,8, E:731,0, ZS:29,6, T:6,0, F:41,1, CH:72,8, C:12,2, Ca:128,1	S:5,9, E:893,0, ZS:51,7, T:12,0, F:30,2, CH:96,3, C:14,7, Ca:100,9

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