# Étlap

| Felnőtt (19-69 év) | Hétfő 2026.11.16. | Kedd 2026.11.17. | Szerda 2026.11.18. | Csütörtök 2026.11.19. | Péntek 2026.11.20. |
|---|---|---|---|---|---|
| Ebéd | -Becsinált 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)<br>-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:189,1 ZS:8,5 T:1,1 F:5,2 CH:21,6 C:4,3 S:1,6) (Z, G, T)<br>-Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G)<br>-Rántott párizsi" (E:336,0 ZS:21,8 T:4,7 F:12,6 CH:22,7 C:1,1 S:1,4) (G, T, L) | -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)<br>-Rizskoch" (E:554,1 ZS:13,0 T:3,9 F:17,4 CH:90,7 C:43,1 S:0,3) (L, T)<br>-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0) | -Zöldségleves csirkemájjal" (E:270,4 ZS:12,0 T:2,1 F:15,0 CH:23,1 C:3,4 S:1,6) (Z, G, T)<br>-Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)<br>-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) | -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)<br>-Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)<br>-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:2,7, E:860,0, ZS:33,5, T:10,2, F:50,0, CH:86,6, C:12,5, Ca:106,0* | *S:4,5, E:846,0, ZS:41,4, T:7,0, F:30,4, CH:85,9, C:20,7, Ca:116,4* | *S:1,7, E:890,0, ZS:31,1, T:10,0, F:27,9, CH:120,8, C:54,3, Ca:349,7* | *S:3,8, E:822,0, ZS:54,2, T:13,3, F:43,1, CH:69,0, C:29,2, Ca:130,6* | *S:6,3, E:887,0, ZS:53,1, T:11,9, F:33,6, CH:95,7, C:9,1, Ca:96,2* |
| Összesen | *S:2,7, E:860,0, ZS:33,5, T:10,2, F:50,0, CH:86,6, C:12,5, Ca:106,0* | *S:4,5, E:846,0, ZS:41,4, T:7,0, F:30,4, CH:85,9, C:20,7, Ca:116,4* | *S:1,7, E:890,0, ZS:31,1, T:10,0, F:27,9, CH:120,8, C:54,3, Ca:349,7* | *S:3,8, E:822,0, ZS:54,2, T:13,3, F:43,1, CH:69,0, C:29,2, Ca:130,6* | *S:6,3, E:887,0, ZS:53,1, T:11,9, F:33,6, CH:95,7, C:9,1, Ca:96,2* |

**Jó étvágyat!**

**Jelmagyarázat:**

*S: só (g)* *E: energia (kcal)*
*ZS: zsír (g)* *T: telített zsírsav (g)*
*F: fehérje (g)* *CH: szénhidrát (g)*
*C: cukor (g)* *Ca: kalcium (mg)*

**Allergén jelmagyarázat:**

*G: glutén, gabonák* *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
*L: laktóz, tej, tejtermékek* *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
*T: tojás, fehérje* *H: halak* *S: szezámmag*
*F: földimogyoró* *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

# Étlap

| Felnőtt (19-69 év) | Hétfő 2026.11.23. | Kedd 2026.11.24. | Szerda 2026.11.25. | Csütörtök 2026.11.26. | Péntek 2026.11.27. |
|---|---|---|---|---|---|
| *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)<br>-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) | -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)<br>-Székelykáposzta" (E:493,8 ZS:46,5 T:12,4 F:20,2 CH:18,5 C:3,9 S:2,3) (G, L)<br>-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)<br>- 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) | -Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)<br>-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)<br>-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) | -Hamishúsleves" (E:177,2 ZS:5,9 T:0,7 F:5,4 CH:25,3 C:4,0 S:2,3) (Z, G, T)<br>-Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L)<br>-Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0) |
| | *S:3,7, E:859,0, ZS:30,6, T:3,1, F:38,2, CH:80,1, C:6,3, Ca:248,9* | *S:5,1, E:868,0, ZS:53,4, T:13,4, F:27,3, CH:87,5, C:5,8, Ca:181,7* | *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:5,9, E:906,0, ZS:61,9, T:12,6, F:37,9, CH:75,2, C:9,1, Ca:104,2* | *S:3,7, E:918,0, ZS:40,4, T:3,9, F:46,4, CH:86,4, C:7,3, Ca:112,0* |
| *Összesen* | *S:3,7, E:859,0, ZS:30,6, T:3,1, F:38,2, CH:80,1, C:6,3, Ca:248,9* | *S:5,1, E:868,0, ZS:53,4, T:13,4, F:27,3, CH:87,5, C:5,8, Ca:181,7* | *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:5,9, E:906,0, ZS:61,9, T:12,6, F:37,9, CH:75,2, C:9,1, Ca:104,2* | *S:3,7, E:918,0, ZS:40,4, T:3,9, F:46,4, CH:86,4, C:7,3, Ca:112,0* |

**Jó étvágyat!**

**Jelmagyarázat:**

| | |
|---|---|
| *S: só (g)* | *E: energia (kcal)* |
| *ZS: zsír (g)* | *T: telített zsírsav (g)* |
| *F: fehérje (g)* | *CH: szénhidrát (g)* |
| *C: cukor (g)* | *Ca: kalcium (mg)* |

**Allergén jelmagyarázat:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *G: glutén, gabonák* | *Z: zeller* | *D: diófélék, mandula, pisztácia* | *C: csillagfürt* |
| *L: laktóz, tej, tejtermékek* | *R: rákfélék* | *M: mustár* | *P: puhatestűek* |
| *T: tojás, fehérje* | *H: halak* | *S: szezámmag* | |
| *F: földimogyoró* | *O: szója* | *K: szulfitok, kéndioxid* | |