

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G, T) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Tejfölös zöldbaleves (G, Z, K, L) -Bácskai rizseshús	-Zöldségleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Gyros (L)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Harcsapaprikás (H, L, G) -Galuska (T, G)
	S:1,7, E:781,0, ZS:16,0, T:1,9, F:30,1, CH:128,7, C:4,1, Ca:40,7	S:1,1, E:806,0, ZS:36,9, T:3,4, F:25,9, CH:89,4, C:2,3, Ca:57,5	S:1,1, E:779,0, ZS:44,7, T:0,9, F:19,4, CH:73,1, C:5,9, Ca:46,5	S:1,5, E:793,0, ZS:19,4, T:1,0, F:67,2, CH:82,9, C:2,4, Ca:50,9	S:2,2, E:760,0, ZS:20,2, T:5,1, F:33,8, CH:109,9, C:3,8, Ca:39,8
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:781,0, ZS:16,0, T:1,9, F:30,1, CH:128,7, C:4,1, Ca:40,7	S:1,1, E:806,0, ZS:36,9, T:3,4, F:25,9, CH:89,4, C:2,3, Ca:57,5	S:1,1, E:779,0, ZS:44,7, T:0,9, F:19,4, CH:73,1, C:5,9, Ca:46,5	S:1,5, E:793,0, ZS:19,4, T:1,0, F:67,2, CH:82,9, C:2,4, Ca:50,9	S:2,2, E:760,0, ZS:20,2, T:5,1, F:33,8, CH:109,9, C:3,8, Ca:39,8

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.12.	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.
<i>Ebéd</i>	-Gombaleves (Z, G) -Pulykapörkölt (K, G, T, D) -Szarvaeska tészta (G) S:1,2, E:852,0, ZS:28,3, T:2,0, F:43,2, CH:105,1, C:5,1, Ca:60,3	-Fokhagymakrémleves (G, L, T, F, D) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:1,8, E:793,0, ZS:23,7, T:5,6, F:35,4, CH:107,4, C:1,2, Ca:22,1	-Orjaleves (Z, G, T) -Fokhagymás sült főzőkolbász -Sárgaborsófőzelék (G) S:4,2, E:708,0, ZS:32,2, T:1,6, F:44,6, CH:55,2, C:1,6, Ca:87,0	-Paradicsomleves (G) -Sült csirkecomb (K) -Petrezselymes burgonya S:0,7, E:834,0, ZS:23,1, T:1,6, F:42,0, CH:110,6, C:5,1, Ca:32,0	-Zellerleves (Z, L, G) -Bolognai spagetti (G) S:0,8, E:792,0, ZS:29,5, T:2,7, F:32,3, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:852,0, ZS:28,3, T:2,0, F:43,2, CH:105,1, C:5,1, Ca:60,3	S:1,8, E:793,0, ZS:23,7, T:5,6, F:35,4, CH:107,4, C:1,2, Ca:22,1	S:4,2, E:708,0, ZS:32,2, T:1,6, F:44,6, CH:55,2, C:1,6, Ca:87,0	S:0,7, E:834,0, ZS:23,1, T:1,6, F:42,0, CH:110,6, C:5,1, Ca:32,0	S:0,8, E:792,0, ZS:29,5, T:2,7, F:32,3, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9

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

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.19.	<i>Kedd</i> 2025.05.20.	<i>Szerda</i> 2025.05.21.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.22.	<i>Péntek</i> 2025.05.23.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Krumplis tészta (G, T)	-Sajtkrémleves (Z, G, L, T, F, D) -Májás rizottó -Céklasaláta	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Karlábéleves (Z, G, L) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Petrezselymes rizs	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Hentes tokány (G) -Tarhonya (G)
	S:1,6, E:758,0, ZS:29,4, T:1,8, F:25,8, CH:94,7, C:4,0, Ca:38,4	S:1,3, E:701,0, ZS:23,4, T:4,5, F:30,4, CH:89,7, C:1,5, Ca:34,9	S:1,6, E:771,0, ZS:27,5, T:1,6, F:25,1, CH:102,3, C:5,1, Ca:54,1	S:1,8, E:698,0, ZS:15,6, T:3,3, F:27,7, CH:109,5, C:1,9, Ca:27,6	S:2,9, E:787,0, ZS:31,8, T:2,7, F:33,3, CH:87,9, C:5,4, Ca:44,0
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:758,0, ZS:29,4, T:1,8, F:25,8, CH:94,7, C:4,0, Ca:38,4	S:1,3, E:701,0, ZS:23,4, T:4,5, F:30,4, CH:89,7, C:1,5, Ca:34,9	S:1,6, E:771,0, ZS:27,5, T:1,6, F:25,1, CH:102,3, C:5,1, Ca:54,1	S:1,8, E:698,0, ZS:15,6, T:3,3, F:27,7, CH:109,5, C:1,9, Ca:27,6	S:2,9, E:787,0, ZS:31,8, T:2,7, F:33,3, CH:87,9, C:5,4, Ca:44,0

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.26.	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
<i>Ebéd</i>	-Pandúrgulyás (L, M, Z) -Káposztás kocka (G, T)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Sült oldalas -Finomfőzelék (G)	-Kertészleves (Z, G) -Brassói aprópecsenye (K) -Csemege uborka	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Meggyes tejes pite (T, G)	-Forró gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K, G, T, D) -Főtt burgonya -Káposztasaláta
	S:1,1, E:884,0, ZS:39,9, T:4,3, F:29,9, CH:98,4, C:3,8, Ca:32,8	S:2,0, E:672,0, ZS:37,6, T:10,2, F:27,9, CH:54,0, C:2,1, Ca:21,0	S:2,6, E:792,0, ZS:46,6, T:1,3, F:22,2, CH:68,5, C:4,6, Ca:65,7	S:0,8, E:846,0, ZS:28,4, T:2,6, F:33,8, CH:111,6, C:1,8, Ca:56,4	S:1,6, E:731,0, ZS:23,4, T:0,7, F:24,0, CH:103,0, C:2,4, Ca:31,4
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:884,0, ZS:39,9, T:4,3, F:29,9, CH:98,4, C:3,8, Ca:32,8	S:2,0, E:672,0, ZS:37,6, T:10,2, F:27,9, CH:54,0, C:2,1, Ca:21,0	S:2,6, E:792,0, ZS:46,6, T:1,3, F:22,2, CH:68,5, C:4,6, Ca:65,7	S:0,8, E:846,0, ZS:28,4, T:2,6, F:33,8, CH:111,6, C:1,8, Ca:56,4	S:1,6, E:731,0, ZS:23,4, T:0,7, F:24,0, CH:103,0, C:2,4, Ca:31,4

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