

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Ebéd	-Gulyásleves (Z, G, T) -Túrótöltelékes gombóc (F, O, D, S, C, G)	-Tojásleves (T, Z, G) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Spagetti tészta (G)	-Orjaleves (Z, G, T) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Rizi-bizi	-Kertészleves (Z, G) -Natúr csirkemell (K, G) -Meggyszósz (G) -Tört burgonya	-Tarhonya leves (G, Z) -Pulykapörkölt (K, G, T, D) -Lencsefőzelék (G)
	S:2,5, E:862,0, ZS:26,8, T:3,8, F:29,8, CH:119,6, C:11,8, Ca:27,1	S:0,7, E:925,0, ZS:22,3, T:4,8, F:53,5, CH:125,7, C:2,4, Ca:45,1	S:2,0, E:789,0, ZS:20,9, T:3,3, F:46,6, CH:100,6, C:2,5, Ca:44,2	S:1,7, E:828,0, ZS:17,2, T:1,6, F:46,7, CH:118,5, C:2,3, Ca:103,2	S:1,8, E:966,0, ZS:37,5, T:2,2, F:52,3, CH:94,8, C:2,2, Ca:79,8
Összesen	S:2,5, E:862,0, ZS:26,8, T:3,8, F:29,8, CH:119,6, C:11,8, Ca:27,1	S:0,7, E:925,0, ZS:22,3, T:4,8, F:53,5, CH:125,7, C:2,4, Ca:45,1	S:2,0, E:789,0, ZS:20,9, T:3,3, F:46,6, CH:100,6, C:2,5, Ca:44,2	S:1,7, E:828,0, ZS:17,2, T:1,6, F:46,7, CH:118,5, C:2,3, Ca:103,2	S:1,8, E:966,0, ZS:37,5, T:2,2, F:52,3, CH:94,8, C:2,2, Ca:79,8

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
Ebéd		-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G, T) -Lekváros derelye (G, T)	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Csikóstokány /felnőtt (G, L, K) -Kuszkusz (G, Z)	-Paradicsomleves (G) -Halfasírt (G, T, O, D, S, K, Z, H) -Zöldborsófőzelék (G, Z)	-Tejfölös zöldbableves (G, Z, K, L) -Májas rizottó -Csemege uborka
		S:0,7, E:833,0, ZS:17,2, T:1,7, F:31,3, CH:134,1, C:2,5, Ca:40,7	S:1,9, E:876,0, ZS:33,7, T:3,1, F:33,0, CH:106,1, C:6,4, Ca:45,6	S:1,1, E:758,0, ZS:12,3, T:2,1, F:41,5, CH:117,8, C:7,1, Ca:13,5	S:2,1, E:870,0, ZS:28,6, T:2,6, F:37,6, CH:112,7, C:4,0, Ca:59,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,7, E:833,0, ZS:17,2, T:1,7, F:31,3, CH:134,1, C:2,5, Ca:40,7	S:1,9, E:876,0, ZS:33,7, T:3,1, F:33,0, CH:106,1, C:6,4, Ca:45,6	S:1,1, E:758,0, ZS:12,3, T:2,1, F:41,5, CH:117,8, C:7,1, Ca:13,5	S:2,1, E:870,0, ZS:28,6, T:2,6, F:37,6, CH:112,7, C:4,0, Ca:59,0

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 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Ebéd	-Pandúrgulyás (L, M, Z) -Tejberizs, kakaószórat (L, T, Z, R, O, D)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Fokhagymás tarja -Franciasaláta (L, T, M)	-Karfiolleves (Z) -Paprikás burgonya (K) -Káposztasaláta	-Zellerleves (Z, L, G) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G)	-Gombaleves (Z, G) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Kukoricás rizs
	S:0,8, E:923,0, ZS:32,1, T:3,1, F:33,8, CH:122,5, C:2,2, Ca:40,8	S:1,6, E:877,0, ZS:66,0, T:8,0, F:24,2, CH:44,8, C:8,4, Ca:12,8	S:3,0, E:721,0, ZS:27,8, T:5,3, F:23,2, CH:90,1, C:5,1, Ca:71,1	S:1,4, E:583,0, ZS:26,8, T:6,8, F:28,0, CH:56,6, C:3,5, Ca:33,4	S:1,4, E:869,0, ZS:17,3, T:2,6, F:35,8, CH:140,6, C:3,2, Ca:83,2
Összesen	S:0,8, E:923,0, ZS:32,1, T:3,1, F:33,8, CH:122,5, C:2,2, Ca:40,8	S:1,6, E:877,0, ZS:66,0, T:8,0, F:24,2, CH:44,8, C:8,4, Ca:12,8	S:3,0, E:721,0, ZS:27,8, T:5,3, F:23,2, CH:90,1, C:5,1, Ca:71,1	S:1,4, E:583,0, ZS:26,8, T:6,8, F:28,0, CH:56,6, C:3,5, Ca:33,4	S:1,4, E:869,0, ZS:17,3, T:2,6, F:35,8, CH:140,6, C:3,2, Ca:83,2

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.06.23.	Kedd 2025.06.24.	Szerda 2025.06.25.	Csütörtök 2025.06.26.	Péntek 2025.06.27.
Ebéd	-Paradicsomleves (G) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G) S:1,5, E:1 010,0, ZS:33,2, T:5,1, F:43,4, CH:133,3, C:5,7, Ca:33,3	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Palacsinta (T, L, Z, R, O, D, G) S:1,4, E:631,0, ZS:28,6, T:1,9, F:25,5, CH:65,4, C:3,2, Ca:22,6	-Zöldborsóleves (Z, G) -Körmös pacal -Főtt burgonya -Csemege uborka S:4,2, E:866,0, ZS:36,0, T:4,1, F:53,5, CH:79,4, C:4,2, Ca:82,3	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Bolognai spagetti (G) S:1,4, E:923,0, ZS:31,6, T:1,4, F:47,0, CH:109,9, C:3,9, Ca:32,9	-Zöldségleves (Z, G) -Tarhonyás hús (Z, G) -Káposztasaláta S:0,6, E:836,0, ZS:23,0, T:0,4, F:33,6, CH:119,4, C:4,2, Ca:43,2
Összesen	S:1,5, E:1 010,0, ZS:33,2, T:5,1, F:43,4, CH:133,3, C:5,7, Ca:33,3	S:1,4, E:631,0, ZS:28,6, T:1,9, F:25,5, CH:65,4, C:3,2, Ca:22,6	S:4,2, E:866,0, ZS:36,0, T:4,1, F:53,5, CH:79,4, C:4,2, Ca:82,3	S:1,4, E:923,0, ZS:31,6, T:1,4, F:47,0, CH:109,9, C:3,9, Ca:32,9	S:0,6, E:836,0, ZS:23,0, T:0,4, F:33,6, CH:119,4, C:4,2, Ca:43,2

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.
Ebéd	-Csontleves cérnametélttel (G, T, Z) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L) S:2,4, E:851,0, ZS:29,6, T:13,4, F:37,1, CH:106,4, C:3,6, Ca:64,9				
Összesen	S:2,4, E:851,0, ZS:29,6, T:13,4, F:37,1, CH:106,4, C:3,6, Ca:64,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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