

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)	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Sült csirkecomb (K) -Zöldbabfőzelék (L, G, Z)	-Fahéjas almaleves (G) -Tarhonyás hús (Z, G) -Csalamádé	-Gombaleves (Z, G) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Petrezselymes rizs	-Zellerleves (Z, L, G) -Bolognai spagetti (G) -Reszelt sajt (Ammerland) (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	S:1,6, E:603,0, ZS:26,7, T:5,8, F:40,4, CH:48,2, C:4,0, Ca:108,4	S:0,7, E:829,0, ZS:22,6, T:0,3, F:30,1, CH:123,8, C:1,3, Ca:6,1	S:1,9, E:706,0, ZS:19,0, T:2,3, F:34,3, CH:97,6, C:2,6, Ca:68,3	S:1,0, E:823,0, ZS:31,8, T:4,2, F:34,9, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9
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:1,6, E:603,0, ZS:26,7, T:5,8, F:40,4, CH:48,2, C:4,0, Ca:108,4	S:0,7, E:829,0, ZS:22,6, T:0,3, F:30,1, CH:123,8, C:1,3, Ca:6,1	S:1,9, E:706,0, ZS:19,0, T:2,3, F:34,3, CH:97,6, C:2,6, Ca:68,3	S:1,0, E:823,0, ZS:31,8, T:4,2, F:34,9, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9

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 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.
Ebéd	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Serpényős brokkolis csirkemell (K) S:1,5, E:647,0, ZS:25,1, T:1,1, F:45,2, CH:56,8, C:2,2, Ca:75,1	-Fokhagymakrémleves (G, L, T, F, D) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya S:1,4, E:780,0, ZS:24,9, T:3,1, F:25,5, CH:109,7, C:4,0, Ca:34,5	-Kertészleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Sárgaborsó főzelék (G) S:1,6, E:789,0, ZS:46,9, T:1,1, F:31,3, CH:58,6, C:2,3, Ca:78,3	-Orjaleves (Z, G, T) -Chilis bab S:1,1, E:758,0, ZS:29,0, T:1,4, F:51,0, CH:68,2, C:3,6, Ca:21,9	-Karlábéleves (Z, G, L) -Cornflakes bundában sült afrikai harcsa (H, G, T) -Rizi-bizi S:2,2, E:816,0, ZS:22,5, T:4,2, F:36,2, CH:114,3, C:3,2, Ca:27,4
Összesen	S:1,5, E:647,0, ZS:25,1, T:1,1, F:45,2, CH:56,8, C:2,2, Ca:75,1	S:1,4, E:780,0, ZS:24,9, T:3,1, F:25,5, CH:109,7, C:4,0, Ca:34,5	S:1,6, E:789,0, ZS:46,9, T:1,1, F:31,3, CH:58,6, C:2,3, Ca:78,3	S:1,1, E:758,0, ZS:29,0, T:1,4, F:51,0, CH:68,2, C:3,6, Ca:21,9	S:2,2, E:816,0, ZS:22,5, T:4,2, F:36,2, CH:114,3, C:3,2, Ca:27,4

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 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Ebéd	-Paradicsomleves (G) -Zöldséges bulgur csirkemellel (Z)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Májás rizottó -Céklasaláta	-Almaleves (G) -Cigány pecsenye -Tepsis burgonya	-Felvidéki zöldségleves (Z, L, G) -Fasírt (T, G) -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Karlábéleves (Z, G, L) -Hentes tokány (G) -Orsó tészta (durum) (G)
	S:0,9, E:923,0, ZS:17,7, T:1,8, F:39,0, CH:128,2, C:6,2, Ca:4,5	S:1,3, E:875,0, ZS:25,0, T:0,5, F:38,5, CH:120,5, C:2,1, Ca:57,0	S:3,3, E:837,0, ZS:48,2, T:0,9, F:19,9, CH:78,4, C:0,3, Ca:41,0	S:1,8, E:721,0, ZS:29,0, T:2,4, F:25,3, CH:86,4, C:5,4, Ca:48,2	S:2,8, E:1 002,0, ZS:33,7, T:2,9, F:69,3, CH:131,5, C:5,5, Ca:6,8
Összesen	S:0,9, E:923,0, ZS:17,7, T:1,8, F:39,0, CH:128,2, C:6,2, Ca:4,5	S:1,3, E:875,0, ZS:25,0, T:0,5, F:38,5, CH:120,5, C:2,1, Ca:57,0	S:3,3, E:837,0, ZS:48,2, T:0,9, F:19,9, CH:78,4, C:0,3, Ca:41,0	S:1,8, E:721,0, ZS:29,0, T:2,4, F:25,3, CH:86,4, C:5,4, Ca:48,2	S:2,8, E:1 002,0, ZS:33,7, T:2,9, F:69,3, CH:131,5, C:5,5, Ca:6,8

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-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.07.21.	Kedd 2025.07.22.	Szerda 2025.07.23.	Csütörtök 2025.07.24.	Péntek 2025.07.25.
Ebéd	-Pandúrgulyás (L, M, Z) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Tojásleves (T, Z, G) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (K) -Céklasaláta	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Rakott burgonya (T, L)	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Burgonyapüré -Céklasaláta	-Forró gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K, G, T, D) -Tarhonya (G) -Csalamádé
	S:2,4, E:959,0, ZS:28,6, T:2,9, F:28,6, CH:146,4, C:5,2, Ca:41,5	S:1,2, E:859,0, ZS:21,4, T:4,2, F:33,4, CH:97,2, C:1,6, Ca:71,2	S:1,8, E:632,0, ZS:26,7, T:7,3, F:28,7, CH:66,4, C:2,8, Ca:63,4	S:2,1, E:635,0, ZS:10,6, T:1,9, F:32,2, CH:99,1, C:2,2, Ca:93,4	S:1,6, E:780,0, ZS:27,8, T:1,4, F:27,5, CH:103,5, C:3,3, Ca:8,9
Összesen	S:2,4, E:959,0, ZS:28,6, T:2,9, F:28,6, CH:146,4, C:5,2, Ca:41,5	S:1,2, E:859,0, ZS:21,4, T:4,2, F:33,4, CH:97,2, C:1,6, Ca:71,2	S:1,8, E:632,0, ZS:26,7, T:7,3, F:28,7, CH:66,4, C:2,8, Ca:63,4	S:2,1, E:635,0, ZS:10,6, T:1,9, F:32,2, CH:99,1, C:2,2, Ca:93,4	S:1,6, E:780,0, ZS:27,8, T:1,4, F:27,5, CH:103,5, C:3,3, Ca:8,9

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.
Ebéd	-Húsgombóclevés (T, G, Z) -Gombapörkölt -Szarvacska tészta (G) S:1,5, E:817,0, ZS:26,2, T:2,0, F:38,8, CH:104,1, C:4,8, Ca:90,7	-Karfiolleves (Z) -Brassói aprópecsenye (K) -Csemege uborka S:2,5, E:755,0, ZS:46,6, T:1,4, F:20,1, CH:60,6, C:5,8, Ca:75,4	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Palacsinta (T, 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	-Zöldbableves (Z, G) -Csikóstokány /felnőtt (G, L, K) -Galuska (T, G) S:1,8, E:831,0, ZS:38,1, T:3,2, F:29,1, CH:90,9, C:2,1, Ca:56,5	
Összesen	S:1,5, E:817,0, ZS:26,2, T:2,0, F:38,8, CH:104,1, C:4,8, Ca:90,7	S:2,5, E:755,0, ZS:46,6, T:1,4, F:20,1, CH:60,6, C:5,8, Ca:75,4	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:1,8, E:831,0, ZS:38,1, T:3,2, F:29,1, CH:90,9, C:2,1, Ca:56,5	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