

Étlap

70 évtől	Hétfő 2025.08.25.	Kedd 2025.08.26.	Szerda 2025.08.27.	Csütörtök 2025.08.28.	Péntek 2025.08.29.
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G) -Bácskai rizseshús -Céklasaláta	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Sertéspörkölt (G, T, D) -Tökfőzelék (L, G)	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Palacsinta (T, G)	-Orjaleves (Z, G, T) -Hentes tokány (G) -Orsó tészta (durum) (G)	-Sütőtökrémleves (L, G, T, F, D) -Fokhagymás tarja -Petrezselymes burgonya
	S:1,3, E:779,0, ZS:31,7, T:1,2, F:27,6, CH:93,7, C:1,9, Ca:58,1	S:1,9, E:650,0, ZS:37,7, T:4,9, F:24,1, CH:51,9, C:3,0, Ca:31,7	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:2,9, E:918,0, ZS:30,9, T:2,7, F:71,2, CH:109,3, C:5,4, Ca:21,8	S:2,3, E:923,0, ZS:51,4, T:4,3, F:22,1, CH:92,2, C:3,4, Ca:80,9
Összesen	S:1,3, E:779,0, ZS:31,7, T:1,2, F:27,6, CH:93,7, C:1,9, Ca:58,1	S:1,9, E:650,0, ZS:37,7, T:4,9, F:24,1, CH:51,9, C:3,0, Ca:31,7	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:2,9, E:918,0, ZS:30,9, T:2,7, F:71,2, CH:109,3, C:5,4, Ca:21,8	S:2,3, E:923,0, ZS:51,4, T:4,3, F:22,1, CH:92,2, C:3,4, Ca:80,9

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

70 évtől	Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Ebéd	-Karalábéleves (Z, G, L) -Borsos tokány (G, L) -Tört burgonya	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (K, L, Z, G)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Lecsós sertésszelet (K) -Tarhonya (G)	-Zöldbableves (Z, G) -Sült csirkecomb (K) -Finomfőzelék (G)	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z) -Bolognai spagetti (G)
	S:1,5, E:708,0, ZS:26,6, T:3,4, F:37,1, CH:76,4, C:1,5, Ca:33,9	S:1,3, E:838,0, ZS:39,8, T:5,4, F:31,0, CH:85,3, C:5,7, Ca:62,4	S:2,7, E:754,0, ZS:23,3, T:3,2, F:37,2, CH:96,3, C:4,9, Ca:32,7	S:1,5, E:515,0, ZS:16,6, T:0,9, F:36,4, CH:53,9, C:1,8, Ca:46,2	S:1,2, E:827,0, ZS:24,8, T:0,7, F:35,3, CH:113,1, C:3,9, Ca:29,6
Összesen	S:1,5, E:708,0, ZS:26,6, T:3,4, F:37,1, CH:76,4, C:1,5, Ca:33,9	S:1,3, E:838,0, ZS:39,8, T:5,4, F:31,0, CH:85,3, C:5,7, Ca:62,4	S:2,7, E:754,0, ZS:23,3, T:3,2, F:37,2, CH:96,3, C:4,9, Ca:32,7	S:1,5, E:515,0, ZS:16,6, T:0,9, F:36,4, CH:53,9, C:1,8, Ca:46,2	S:1,2, E:827,0, ZS:24,8, T:0,7, F:35,3, CH:113,1, C:3,9, Ca:29,6

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 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.
Ebéd	-Gombaleves (Z, G) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L) S:1,5, E:782,0, ZS:21,7, T:3,0, F:31,1, CH:115,1, C:3,8, Ca:81,2	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Pincepörkölt S:1,6, E:646,0, ZS:27,6, T:0,6, F:27,4, CH:68,9, C:1,5, Ca:57,4	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Mézes mustáros csirkemell (O, M, Z) -Bulgur (Z) S:2,0, E:890,0, ZS:17,5, T:3,8, F:54,9, CH:130,2, C:6,3, Ca:33,2	-Zellerleves (Z, L, G) -Székelykáposzta (L) S:2,3, E:854,0, ZS:53,4, T:4,6, F:31,2, CH:58,3, C:6,1, Ca:38,2	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Lekváros derelye (G, T) S:1,4, E:1 055,0, ZS:30,7, T:1,1, F:34,5, CH:154,5, C:2,6, Ca:24,5
Összesen	S:1,5, E:782,0, ZS:21,7, T:3,0, F:31,1, CH:115,1, C:3,8, Ca:81,2	S:1,6, E:646,0, ZS:27,6, T:0,6, F:27,4, CH:68,9, C:1,5, Ca:57,4	S:2,0, E:890,0, ZS:17,5, T:3,8, F:54,9, CH:130,2, C:6,3, Ca:33,2	S:2,3, E:854,0, ZS:53,4, T:4,6, F:31,2, CH:58,3, C:6,1, Ca:38,2	S:1,4, E:1 055,0, ZS:30,7, T:1,1, F:34,5, CH:154,5, C:2,6, Ca:24,5

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Ebéd	-Orjaleves (Z, G, T) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Spagetti tészta (G)	-Szilvaleves (G) -Rizseshús csirkecombból (T) -Káposztasaláta	-Karfiolleves (Z) -Sült pulykacomb (K) -Burgonyapüré	-Kertészleves (Z, G) -Temesvári sertésragu (L, G) -Galuska (T, G)	-Paradicsomleves (G) -Rakott burgonya (Z, L, T)
	S:0,8, E:751,0, ZS:16,9, T:2,6, F:53,6, CH:94,0, C:2,4, Ca:34,1	S:1,2, E:812,0, ZS:15,6, T:0,9, F:37,2, CH:128,1, C:1,6, Ca:7,5	S:1,6, E:657,0, ZS:24,4, T:1,4, F:38,0, CH:67,2, C:3,5, Ca:71,1	S:2,0, E:769,0, ZS:36,8, T:3,2, F:28,4, CH:79,3, C:2,6, Ca:57,6	S:2,6, E:885,0, ZS:41,8, T:6,4, F:27,3, CH:95,9, C:7,1, Ca:64,1
Összesen	S:0,8, E:751,0, ZS:16,9, T:2,6, F:53,6, CH:94,0, C:2,4, Ca:34,1	S:1,2, E:812,0, ZS:15,6, T:0,9, F:37,2, CH:128,1, C:1,6, Ca:7,5	S:1,6, E:657,0, ZS:24,4, T:1,4, F:38,0, CH:67,2, C:3,5, Ca:71,1	S:2,0, E:769,0, ZS:36,8, T:3,2, F:28,4, CH:79,3, C:2,6, Ca:57,6	S:2,6, E:885,0, ZS:41,8, T:6,4, F:27,3, CH:95,9, C:7,1, Ca:64,1

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Ebéd	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Petrezselymes burgonya	-Tarhonyaleves (G, Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Kukoricás rizs	-Bableves (G, Z) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsófőzelék (G, Z)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Lecsós csirkemáj (K) -Kuszkusz (G, Z)
	S:1,0, E:655,0, ZS:11,5, T:2,6, F:39,1, CH:94,4, C:2,7, Ca:75,5	S:2,0, E:1 049,0, ZS:28,4, T:5,4, F:48,9, CH:146,3, C:2,2, Ca:39,6	S:1,7, E:764,0, ZS:18,8, T:9,6, F:32,5, CH:113,8, C:12,9, Ca:117,6	S:1,6, E:737,0, ZS:24,3, T:1,2, F:35,4, CH:90,7, C:2,0, Ca:30,2	S:2,6, E:758,0, ZS:19,0, T:1,8, F:36,5, CH:108,0, C:8,0, Ca:25,1
Összesen	S:1,0, E:655,0, ZS:11,5, T:2,6, F:39,1, CH:94,4, C:2,7, Ca:75,5	S:2,0, E:1 049,0, ZS:28,4, T:5,4, F:48,9, CH:146,3, C:2,2, Ca:39,6	S:1,7, E:764,0, ZS:18,8, T:9,6, F:32,5, CH:113,8, C:12,9, Ca:117,6	S:1,6, E:737,0, ZS:24,3, T:1,2, F:35,4, CH:90,7, C:2,0, Ca:30,2	S:2,6, E:758,0, ZS:19,0, T:1,8, F:36,5, CH:108,0, C:8,0, Ca:25,1

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 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Ebéd	-Palócleves (L, Z, G) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K) S:2,0, E:963,0, ZS:26,9, T:1,8, F:29,0, CH:150,6, C:4,5, Ca:44,7	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z) -Hentes tokány (G) -Párolt rizs S:2,9, E:918,0, ZS:40,9, T:5,7, F:32,3, CH:102,7, C:4,0, Ca:49,3			
Összesen	S:2,0, E:963,0, ZS:26,9, T:1,8, F:29,0, CH:150,6, C:4,5, Ca:44,7	S:2,9, E:918,0, ZS:40,9, T:5,7, F:32,3, CH:102,7, C:4,0, Ca:49,3	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:			Allergén jelmagyarázat:		
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	