

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 -Alma S:1,0, E:692,0, ZS:11,5, T:2,6, F:39,6, CH:95,2, C:2,7, Ca:82,1	-Tarhonyaleves (G, Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Kukoricás rizs S:1,9, E:835,0, ZS:26,7, T:4,7, F:41,4, CH:104,6, C:2,2, Ca:34,7	-Bableves (G, Z) -Stíriai metélt (L, G, T) S:1,7, E:764,0, ZS:18,8, T:9,6, F:32,5, CH:113,8, C:12,9, Ca:117,6	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsófőzelék (G, Z) S:1,6, E:737,0, ZS:24,3, T:1,2, F:35,4, CH:90,7, C:2,0, Ca:30,2	-Zöldborsóleves (Z, G) -Lecsós csirkemáj (K) -Kuszkusz (G, Z) 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:692,0, ZS:11,5, T:2,6, F:39,6, CH:95,2, C:2,7, Ca:82,1	S:1,9, E:835,0, ZS:26,7, T:4,7, F:41,4, CH:104,6, C:2,2, Ca:34,7	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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

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)	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z) -Hentes tokány (G) -Párolt rizs	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Hagymás rakott csirkemell (L, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Lencseleves (Z, G) -Rántott csirkecombfilé (T, G) -Franciasaláta (L, T, M)	-Csontleves cércnametélttel (G, T, Z) -Paradicsomos húsgombóc (G) -Főtt burgonya
	S:2,4, E:955,0, ZS:26,8, T:1,8, F:28,5, CH:149,2, C:4,5, Ca:38,3	S:2,9, E:881,0, ZS:37,0, T:3,8, F:31,5, CH:103,3, C:4,2, Ca:52,9	S:2,9, E:805,0, ZS:21,2, T:4,0, F:38,7, CH:109,7, C:2,8, Ca:58,3	S:2,4, E:837,0, ZS:41,6, T:5,6, F:41,1, CH:69,5, C:10,0, Ca:48,2	S:1,6, E:772,0, ZS:21,3, T:0,6, F:26,4, CH:114,9, C:5,4, Ca:50,1
Összesen	S:2,4, E:955,0, ZS:26,8, T:1,8, F:28,5, CH:149,2, C:4,5, Ca:38,3	S:2,9, E:881,0, ZS:37,0, T:3,8, F:31,5, CH:103,3, C:4,2, Ca:52,9	S:2,9, E:805,0, ZS:21,2, T:4,0, F:38,7, CH:109,7, C:2,8, Ca:58,3	S:2,4, E:837,0, ZS:41,6, T:5,6, F:41,1, CH:69,5, C:10,0, Ca:48,2	S:1,6, E:772,0, ZS:21,3, T:0,6, F:26,4, CH:114,9, C:5,4, Ca:50,1

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.10.06.	Kedd 2025.10.07.	Szerda 2025.10.08.	Csütörtök 2025.10.09.	Péntek 2025.10.10.
Ebéd	-Tojásleves (T, Z, G) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (K) -Céklasaláta	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Sült fokhagymás csirkemell (G) -Burgonyapüré	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Sertéspörkölt (G, T, D) -Tarhonya (G)	-Zellerleves (Z, L, G) -Bolognai spagetti (G) -Reszelt sajt (Ammerland) (L)	-Gulyásleves (Z, G, T) -Tejespite baracklekvárral (T, G)
	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:1,3, E:694,0, ZS:16,3, T:4,4, F:43,5, CH:90,3, C:0,7, Ca:35,7	S:2,0, E:891,0, ZS:38,2, T:2,2, F:39,1, CH:94,4, C:3,6, Ca:34,4	S:1,0, E:823,0, ZS:31,8, T:4,2, F:34,9, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9	S:0,6, E:716,0, ZS:25,0, T:2,5, F:26,5, CH:95,4, C:5,6, Ca:49,9
Összesen	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:1,3, E:694,0, ZS:16,3, T:4,4, F:43,5, CH:90,3, C:0,7, Ca:35,7	S:2,0, E:891,0, ZS:38,2, T:2,2, F:39,1, CH:94,4, C:3,6, Ca:34,4	S:1,0, E:823,0, ZS:31,8, T:4,2, F:34,9, CH:97,2, C:4,2, Ca:37,9	S:0,6, E:716,0, ZS:25,0, T:2,5, F:26,5, CH:95,4, C:5,6, Ca:49,9

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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.
Ebéd	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Fokhagymás sült főzőkolbász -Spenótfőzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag S:4,6, E:839,0, ZS:46,2, T:1,5, F:37,5, CH:63,6, C:2,8, Ca:71,9	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Chilis bab S:1,1, E:749,0, ZS:26,9, T:1,0, F:42,7, CH:79,4, C:4,7, Ca:44,1	-Fahéjas almaleves (G) -Májas rizottó -Csemege uborka S:1,7, E:848,0, ZS:19,1, T:0,1, F:34,7, CH:131,3, C:1,7, Ca:8,0	-Zöldségleves (Z, G) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G) S:1,1, E:840,0, ZS:30,0, T:2,3, F:50,9, CH:104,8, C:4,5, Ca:37,2	-Paradicsomleves (G) -Natúr halfilé (H, G) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T) S:1,2, E:820,0, ZS:28,4, T:4,1, F:33,4, CH:106,0, C:6,7, Ca:27,7
Összesen	S:4,6, E:839,0, ZS:46,2, T:1,5, F:37,5, CH:63,6, C:2,8, Ca:71,9	S:1,1, E:749,0, ZS:26,9, T:1,0, F:42,7, CH:79,4, C:4,7, Ca:44,1	S:1,7, E:848,0, ZS:19,1, T:0,1, F:34,7, CH:131,3, C:1,7, Ca:8,0	S:1,1, E:840,0, ZS:30,0, T:2,3, F:50,9, CH:104,8, C:4,5, Ca:37,2	S:1,2, E:820,0, ZS:28,4, T:4,1, F:33,4, CH:106,0, C:6,7, Ca:27,7

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 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Ebéd	-Pandúrgulyás (L, M, Z) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K) S:2,4, E:959,0, ZS:28,6, T:2,9, F:28,6, CH:146,4, C:5,2, Ca:41,5	-Zöldbableves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposztafőzelék (G) S:1,5, E:779,0, ZS:48,0, T:1,2, F:18,9, CH:66,6, C:4,8, Ca:52,9	-Gombaleves (Z, G, T) -Túrós csusza szalonnapörccel (G, T, L) S:0,6, E:755,0, ZS:30,0, T:5,3, F:27,3, CH:92,3, C:5,9, Ca:85,1		
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:1,5, E:779,0, ZS:48,0, T:1,2, F:18,9, CH:66,6, C:4,8, Ca:52,9	S:0,6, E:755,0, ZS:30,0, T:5,3, F:27,3, CH:92,3, C:5,9, Ca:85,1	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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.10.27.	Kedd 2025.10.28.	Szerda 2025.10.29.	Csütörtök 2025.10.30.	Péntek 2025.10.31.
Ebéd	-Tarhonyaleves (G, Z) -Tejfölös- gombás csirkecomb (L, G) -Galuska (T, G) S:1,8, E:809,0, ZS:34,9, T:5,6, F:41,1, CH:80,6, C:1,8, Ca:35,2	-Orjaleves (Z, G, T) -Rakott burgonya (Z, L, T) S:3,1, E:766,0, ZS:39,5, T:7,2, F:35,5, CH:62,2, C:3,6, Ca:85,4	-Karfiolleves (Z) -Fasírt (T, G) -Zöldborsófőzelék (G, Z) S:1,6, E:712,0, ZS:27,5, T:1,6, F:35,5, CH:76,7, C:4,4, Ca:55,4	-Felvidéki zöldségleves (Z, L, G) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Párolt rizs S:2,1, E:715,0, ZS:17,1, T:2,7, F:33,1, CH:104,3, C:2,0, Ca:44,9	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Grízestészta (G) S:1,4, E:798,0, ZS:27,3, T:1,1, F:32,7, CH:102,6, C:2,6, Ca:37,7
Összesen	S:1,8, E:809,0, ZS:34,9, T:5,6, F:41,1, CH:80,6, C:1,8, Ca:35,2	S:3,1, E:766,0, ZS:39,5, T:7,2, F:35,5, CH:62,2, C:3,6, Ca:85,4	S:1,6, E:712,0, ZS:27,5, T:1,6, F:35,5, CH:76,7, C:4,4, Ca:55,4	S:2,1, E:715,0, ZS:17,1, T:2,7, F:33,1, CH:104,3, C:2,0, Ca:44,9	S:1,4, E:798,0, ZS:27,3, T:1,1, F:32,7, CH:102,6, C:2,6, Ca:37,7

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	