

# Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány(P) (L, G, T, Z, M) -Párolt rizs (P)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyapüré (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Céklasaláta (P):	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	
	S:0,2, E:869,0, ZS:24,1, T:0,5, F:39,9, CH:114,2, C:2,6, Ca:17,3	S:0,6, E:1 022,0, ZS:29,1, T:6,8, F:43,0, CH:142,6, C:2,5, Ca:152,0	S:1,4, E:982,0, ZS:28,9, T:7,3, F:49,0, CH:127,6, C:6,8, Ca:154,6	S:4,0, E:1 570,0, ZS:59,3, T:14,7, F:45,5, CH:208,8, C:10,9, Ca:90,2	
<i>Összesen</i>	S:0,2, E:869,0, ZS:24,1, T:0,5, F:39,9, CH:114,2, C:2,6, Ca:17,3	S:0,6, E:1 022,0, ZS:29,1, T:6,8, F:43,0, CH:142,6, C:2,5, Ca:152,0	S:1,4, E:982,0, ZS:28,9, T:7,3, F:49,0, CH:127,6, C:6,8, Ca:154,6	S:4,0, E:1 570,0, ZS:59,3, T:14,7, F:45,5, CH:208,8, C:10,9, Ca:90,2	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) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)
	S:1,3, E:1 191,0, ZS:43,4, T:7,4, F:57,9, CH:146,6, C:8,1, Ca:158,0	S:0,5, E:1 036,0, ZS:43,9, T:5,7, F:39,0, CH:113,0, C:2,4, Ca:72,1	S:1,2, E:1 224,0, ZS:78,1, T:2,3, F:34,3, CH:82,2, C:4,5, Ca:397,7	S:3,6, E:948,0, ZS:31,8, T:12,0, F:40,5, CH:110,3, C:6,3, Ca:31,0	S:0,2, E:991,0, ZS:21,6, T:0,3, F:23,8, CH:170,5, C:12,5, Ca:253,4
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 191,0, ZS:43,4, T:7,4, F:57,9, CH:146,6, C:8,1, Ca:158,0	S:0,5, E:1 036,0, ZS:43,9, T:5,7, F:39,0, CH:113,0, C:2,4, Ca:72,1	S:1,2, E:1 224,0, ZS:78,1, T:2,3, F:34,3, CH:82,2, C:4,5, Ca:397,7	S:3,6, E:948,0, ZS:31,8, T:12,0, F:40,5, CH:110,3, C:6,3, Ca:31,0	S:0,2, E:991,0, ZS:21,6, T:0,3, F:23,8, CH:170,5, C:12,5, Ca:253,4

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (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