

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,7, E:1 043,0, ZS:37,3, T:0,5, F:50,9, CH:122,1, C:5,9, Ca:149,2	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Burgonyapüré (P) (L) -Káposzta saláta(P) S:0,9, E:1 311,0, ZS:58,2, T:11,0, F:53,3, CH:151,1, C:0,9, Ca:227,2	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) S:0,4, E:1 096,0, ZS:56,4, T:3,8, F:40,3, CH:104,5, C:2,7, Ca:93,3	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ S:1,5, E:930,0, ZS:37,2, T:8,7, F:40,5, CH:92,9, C:7,6, Ca:140,4	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Baracklekvárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:818,0, ZS:23,9, T:1,7, F:43,2, CH:100,3, C:7,3, Ca:69,6
Összesen	S:1,7, E:1 043,0, ZS:37,3, T:0,5, F:50,9, CH:122,1, C:5,9, Ca:149,2	S:0,9, E:1 311,0, ZS:58,2, T:11,0, F:53,3, CH:151,1, C:0,9, Ca:227,2	S:0,4, E:1 096,0, ZS:56,4, T:3,8, F:40,3, CH:104,5, C:2,7, Ca:93,3	S:1,5, E:930,0, ZS:37,2, T:8,7, F:40,5, CH:92,9, C:7,6, Ca:140,4	S:1,4, E:818,0, ZS:23,9, T:1,7, F:43,2, CH:100,3, C:7,3, Ca:69,6

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

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Ebéd	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,3, E:1 267,0, ZS:49,1, T:7,3, F:55,4, CH:149,6, C:6,8, Ca:113,0	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) S:0,2, E:1 079,0, ZS:41,5, T:8,7, F:42,9, CH:131,8, C:6,6, Ca:358,2	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,2, E:816,0, ZS:30,6, T:2,4, F:34,7, CH:84,4, C:2,7, Ca:38,2	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P): S:0,5, E:1 065,0, ZS:47,1, T:0,2, F:18,4, CH:140,2, C:2,0, Ca:52,6	-Köménymagleves (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Káposzta saláta(P) S:0,3, E:1 118,0, ZS:49,2, T:0,0, F:54,8, CH:118,2, C:0,2, Ca:111,9
Összesen	S:1,3, E:1 267,0, ZS:49,1, T:7,3, F:55,4, CH:149,6, C:6,8, Ca:113,0	S:0,2, E:1 079,0, ZS:41,5, T:8,7, F:42,9, CH:131,8, C:6,6, Ca:358,2	S:0,2, E:816,0, ZS:30,6, T:2,4, F:34,7, CH:84,4, C:2,7, Ca:38,2	S:0,5, E:1 065,0, ZS:47,1, T:0,2, F:18,4, CH:140,2, C:2,0, Ca:52,6	S:0,3, E:1 118,0, ZS:49,2, T:0,0, F:54,8, CH:118,2, C:0,2, Ca:111,9

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, kéndioxid	