

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,3, E:1 369,0, ZS:38,2, T:0,2, F:67,0, CH:177,3, C:4,1, Ca:82,7	S:1,1, E:703,0, ZS:22,9, T:0,4, F:38,1, CH:82,9, C:5,3, Ca:21,6	S:0,4, E:750,0, ZS:33,5, T:11,3, F:12,1, CH:101,8, C:4,1, Ca:105,5	S:1,4, E:984,0, ZS:56,0, T:9,2, F:45,0, CH:82,8, C:22,4, Ca:365,9	S:1,1, E:1 388,0, ZS:31,2, T:4,3, F:57,6, CH:209,8, C:24,0, Ca:105,0
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 369,0, ZS:38,2, T:0,2, F:67,0, CH:177,3, C:4,1, Ca:82,7	S:1,1, E:703,0, ZS:22,9, T:0,4, F:38,1, CH:82,9, C:5,3, Ca:21,6	S:0,4, E:750,0, ZS:33,5, T:11,3, F:12,1, CH:101,8, C:4,1, Ca:105,5	S:1,4, E:984,0, ZS:56,0, T:9,2, F:45,0, CH:82,8, C:22,4, Ca:365,9	S:1,1, E:1 388,0, ZS:31,2, T:4,3, F:57,6, CH:209,8, C:24,0, Ca:105,0

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
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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:1,8, E:1 187,0, ZS:35,3, T:3,4, F:57,0, CH:141,9, C:6,9, Ca:61,3</i>	<i>S:1,4, E:1 085,0, ZS:49,8, T:10,1, F:35,2, CH:123,5, C:2,3, Ca:441,1</i>	<i>S:0,3, E:934,0, ZS:35,5, T:0,3, F:58,6, CH:98,1, C:7,1, Ca:38,5</i>	<i>S:0,3, E:1 631,0, ZS:59,9, T:7,1, F:89,7, CH:180,8, C:30,9, Ca:99,0</i>	<i>S:1,5, E:1 145,0, ZS:36,6, T:4,5, F:58,0, CH:133,2, C:3,8, Ca:122,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 187,0, ZS:35,3, T:3,4, F:57,0, CH:141,9, C:6,9, Ca:61,3</i>	<i>S:1,4, E:1 085,0, ZS:49,8, T:10,1, F:35,2, CH:123,5, C:2,3, Ca:441,1</i>	<i>S:0,3, E:934,0, ZS:35,5, T:0,3, F:58,6, CH:98,1, C:7,1, Ca:38,5</i>	<i>S:0,3, E:1 631,0, ZS:59,9, T:7,1, F:89,7, CH:180,8, C:30,9, Ca:99,0</i>	<i>S:1,5, E:1 145,0, ZS:36,6, T:4,5, F:58,0, CH:133,2, C:3,8, Ca:122,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	