

# Étlap

<b>Felnőtt</b> (19-69 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.08.	<b>Kedd</b> 2026.06.09.	<b>Szerda</b> 2026.06.10.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>Péntek</b> 2026.06.12.
<b>Ebéd</b>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Mézes- mustáros pulykatokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,9, E:1 347,0, ZS:55,2, T:7,5, F:48,9, CH:156,1, C:7,9, Ca:111,8	S:0,8, E:1 411,0, ZS:85,0, T:19,9, F:56,3, CH:114,3, C:8,5, Ca:341,2	S:1,5, E:1 376,0, ZS:62,7, T:8,6, F:39,2, CH:164,4, C:1,8, Ca:182,2	S:0,3, E:1 272,0, ZS:51,5, T:0,4, F:50,3, CH:141,1, C:9,0, Ca:53,9	S:0,5, E:666,0, ZS:20,8, T:0,2, F:14,5, CH:97,6, C:10,6, Ca:39,6
<b>Összesen</b>	S:1,9, E:1 347,0, ZS:55,2, T:7,5, F:48,9, CH:156,1, C:7,9, Ca:111,8	S:0,8, E:1 411,0, ZS:85,0, T:19,9, F:56,3, CH:114,3, C:8,5, Ca:341,2	S:1,5, E:1 376,0, ZS:62,7, T:8,6, F:39,2, CH:164,4, C:1,8, Ca:182,2	S:0,3, E:1 272,0, ZS:51,5, T:0,4, F:50,3, CH:141,1, C:9,0, Ca:53,9	S:0,5, E:666,0, ZS:20,8, T:0,2, F:14,5, CH:97,6, C:10,6, Ca:39,6

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  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatészttával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,3, E:1 696,0, ZS:65,0, T:7,3, F:90,2, CH:176,6, C:31,3, Ca:99,0	S:0,4, E:1 019,0, ZS:40,7, T:5,9, F:40,8, CH:115,0, C:6,0, Ca:71,1	S:1,5, E:1 159,0, ZS:29,7, T:0,1, F:48,9, CH:175,9, C:11,6, Ca:51,9	S:0,4, E:448,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,3, CH:37,2, C:5,2, Ca:32,5	S:0,6, E:1 056,0, ZS:35,8, T:10,8, F:39,5, CH:145,5, C:1,2, Ca:110,0
<i>Összesen</i>	S:0,3, E:1 696,0, ZS:65,0, T:7,3, F:90,2, CH:176,6, C:31,3, Ca:99,0	S:0,4, E:1 019,0, ZS:40,7, T:5,9, F:40,8, CH:115,0, C:6,0, Ca:71,1	S:1,5, E:1 159,0, ZS:29,7, T:0,1, F:48,9, CH:175,9, C:11,6, Ca:51,9	S:0,4, E:448,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,3, CH:37,2, C:5,2, Ca:32,5	S:0,6, E:1 056,0, ZS:35,8, T:10,8, F:39,5, CH:145,5, C:1,2, Ca:110,0

## 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: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid