

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Csirke nuggets (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Reszeltészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Kassai gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrógombóc (P) (G, L, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Meggyleves (P): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Petrezselymes-hagymás burgonya(P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Uborka saláta(P)
	S:1,4, E:901,0, ZS:37,1, T:8,6, F:21,0, CH:105,6, C:5,6, Ca:141,6	S:0,4, E:1 101,0, ZS:42,9, T:0,5, F:59,7, CH:119,4, C:6,2, Ca:12,5	S:3,5, E:1 567,0, ZS:45,7, T:3,1, F:58,1, CH:228,6, C:20,0, Ca:20,1	S:1,5, E:1 224,0, ZS:62,1, T:12,5, F:48,9, CH:127,8, C:20,2, Ca:445,3	S:0,4, E:1 154,0, ZS:56,0, T:8,4, F:41,0, CH:130,1, C:2,9, Ca:152,6
Összesen	S:1,4, E:901,0, ZS:37,1, T:8,6, F:21,0, CH:105,6, C:5,6, Ca:141,6	S:0,4, E:1 101,0, ZS:42,9, T:0,5, F:59,7, CH:119,4, C:6,2, Ca:12,5	S:3,5, E:1 567,0, ZS:45,7, T:3,1, F:58,1, CH:228,6, C:20,0, Ca:20,1	S:1,5, E:1 224,0, ZS:62,1, T:12,5, F:48,9, CH:127,8, C:20,2, Ca:445,3	S:0,4, E:1 154,0, ZS:56,0, T:8,4, F:41,0, CH:130,1, C:2,9, Ca:152,6

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

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.29.	<i>Kedd</i> 2026.06.30.	<i>Szerda</i> 2026.07.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.02.	<i>Péntek</i> 2026.07.03.
<i>Ebéd</i>	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:3,8, E:1 142,0, ZS:58,1, T:16,0, F:38,3, CH:110,7, C:5,6, Ca:209,9	-Köménymagleves (P) (T, G) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) S:0,3, E:900,0, ZS:35,7, T:0,3, F:51,9, CH:94,9, C:0,1, Ca:34,2	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) S:1,8, E:1 237,0, ZS:61,2, T:16,5, F:42,3, CH:127,4, C:14,8, Ca:185,3	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:1 924,0, ZS:55,8, T:0,3, F:61,6, CH:285,8, C:3,3, Ca:69,6	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M) S:0,6, E:462,0, ZS:21,7, T:7,2, F:11,4, CH:50,6, C:5,2, Ca:146,0
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:1 142,0, ZS:58,1, T:16,0, F:38,3, CH:110,7, C:5,6, Ca:209,9	S:0,3, E:900,0, ZS:35,7, T:0,3, F:51,9, CH:94,9, C:0,1, Ca:34,2	S:1,8, E:1 237,0, ZS:61,2, T:16,5, F:42,3, CH:127,4, C:14,8, Ca:185,3	S:1,4, E:1 924,0, ZS:55,8, T:0,3, F:61,6, CH:285,8, C:3,3, Ca:69,6	S:0,6, E:462,0, ZS:21,7, T:7,2, F:11,4, CH:50,6, C:5,2, Ca:146,0

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek