

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.07.06.	Kedd 2026.07.07.	Szerda 2026.07.08.	Csütörtök 2026.07.09.	Péntek 2026.07.10.
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:1 038,0, ZS:39,6, T:8,6, F:43,4, CH:112,2, C:6,1, Ca:149,7	-tejszínes gyümölcskrém leves (p) (L, O, G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:4,0, E:1 511,0, ZS:56,4, T:14,0, F:42,5, CH:200,9, C:3,5, Ca:92,4	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Meggymártás (P) (L, G) S:0,6, E:1 295,0, ZS:58,1, T:7,3, F:44,0, CH:148,3, C:31,9, Ca:74,1	-Erőleves cércnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,3, E:1 293,0, ZS:43,9, T:7,4, F:54,7, CH:171,7, C:7,2, Ca:100,2	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:1 127,0, ZS:22,9, T:0,3, F:42,5, CH:174,5, C:24,9, Ca:10,5
Összesen	S:1,4, E:1 038,0, ZS:39,6, T:8,6, F:43,4, CH:112,2, C:6,1, Ca:149,7	S:4,0, E:1 511,0, ZS:56,4, T:14,0, F:42,5, CH:200,9, C:3,5, Ca:92,4	S:0,6, E:1 295,0, ZS:58,1, T:7,3, F:44,0, CH:148,3, C:31,9, Ca:74,1	S:1,3, E:1 293,0, ZS:43,9, T:7,4, F:54,7, CH:171,7, C:7,2, Ca:100,2	S:1,1, E:1 127,0, ZS:22,9, T:0,3, F:42,5, CH:174,5, C:24,9, Ca:10,5

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, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.07.13.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.07.14.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.07.15.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.07.16.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.07.17.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Vegaburger (G, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/	-Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S) -sajtos tejfölös spagetti(P) (G, O, L) -görög dinnye (P)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Meggykrémleves (P): (L) -Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Uborka saláta(P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós rétes (P)
	<i>S:1,4, E:689,0, ZS:9,0, T:3,2, F:27,6, CH:109,6, C:6,0, Ca:31,0</i>	<i>S:0,2, E:468,0, ZS:22,6, T:4,2, F:10,4, CH:58,6, C:1,2, Ca:124,8</i>	<i>S:0,4, E:1 248,0, ZS:61,1, T:8,6, F:63,9, CH:123,2, C:4,6, Ca:93,1</i>	<i>S:0,2, E:697,0, ZS:26,7, T:2,9, F:10,7, CH:95,3, C:14,4, Ca:110,8</i>	<i>S:0,1, E:220,0, ZS:6,1, T:0,1, F:5,3, CH:34,3, C:0,3, Ca:12,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:689,0, ZS:9,0, T:3,2, F:27,6, CH:109,6, C:6,0, Ca:31,0</i>	<i>S:0,2, E:468,0, ZS:22,6, T:4,2, F:10,4, CH:58,6, C:1,2, Ca:124,8</i>	<i>S:0,4, E:1 248,0, ZS:61,1, T:8,6, F:63,9, CH:123,2, C:4,6, Ca:93,1</i>	<i>S:0,2, E:697,0, ZS:26,7, T:2,9, F:10,7, CH:95,3, C:14,4, Ca:110,8</i>	<i>S:0,1, E:220,0, ZS:6,1, T:0,1, F:5,3, CH:34,3, C:0,3, Ca:12,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	