

# 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>	-Lencsegulyás (G, T) -Mákos metélt (G, T) -Gyümölcslé 0,2	-Legényfogó leves (L, G) -Parajfőzelék (G) -Főtt tojás (T) -Sült virsli	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka	-Lebbencsleves (G) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Pírtott burgonya	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Túrógombóc (G, L, T, K) -Fahéjas tejföl (L)
	S:0,7, E:1 468,0, ZS:44,7, T:2,7, F:53,2, CH:167,5, C:46,1, Ca:72,1	S:0,4, E:1 416,0, ZS:101,3, T:6,1, F:70,6, CH:46,1, C:9,5, Ca:15,1	S:3,5, E:831,0, ZS:36,2, T:6,8, F:24,9, CH:98,1, C:10,2, Ca:167,1	S:3,2, E:922,0, ZS:32,6, T:6,9, F:43,6, CH:78,4, C:5,3, Ca:65,2	S:3,4, E:1 267,0, ZS:54,5, T:22,6, F:43,8, CH:147,5, C:39,8, Ca:158,4
<i>Összesen</i>	S:0,7, E:1 468,0, ZS:44,7, T:2,7, F:53,2, CH:167,5, C:46,1, Ca:72,1	S:0,4, E:1 416,0, ZS:101,3, T:6,1, F:70,6, CH:46,1, C:9,5, Ca:15,1	S:3,5, E:831,0, ZS:36,2, T:6,8, F:24,9, CH:98,1, C:10,2, Ca:167,1	S:3,2, E:922,0, ZS:32,6, T:6,9, F:43,6, CH:78,4, C:5,3, Ca:65,2	S:3,4, E:1 267,0, ZS:54,5, T:22,6, F:43,8, CH:147,5, C:39,8, Ca:158,4

## 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> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Rántott karfiol (G, T) -Petrezselymes rizs -Tartármártás (Z, M, L, T)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pincepörkölt -Cékla	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Medvehagymás pogácsa (G, T, L) -Gyümöleslé 0,2
	S:2,3, E:1 067,0, ZS:39,4, T:3,3, F:42,8, CH:135,5, C:18,6, Ca:86,3	S:2,8, E:1 714,0, ZS:93,1, T:3,2, F:67,9, CH:136,7, C:23,8, Ca:363,3	S:2,5, E:2 425,0, ZS:59,9, T:6,7, F:78,1, CH:375,2, C:155,3, Ca:109,9	S:1,5, E:958,0, ZS:41,4, T:6,1, F:35,8, CH:105,1, C:19,9, Ca:187,4	S:2,5, E:890,0, ZS:36,6, T:7,8, F:25,2, CH:113,1, C:15,7, Ca:89,3
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:1 067,0, ZS:39,4, T:3,3, F:42,8, CH:135,5, C:18,6, Ca:86,3	S:2,8, E:1 714,0, ZS:93,1, T:3,2, F:67,9, CH:136,7, C:23,8, Ca:363,3	S:2,5, E:2 425,0, ZS:59,9, T:6,7, F:78,1, CH:375,2, C:155,3, Ca:109,9	S:1,5, E:958,0, ZS:41,4, T:6,1, F:35,8, CH:105,1, C:19,9, Ca:187,4	S:2,5, E:890,0, ZS:36,6, T:7,8, F:25,2, CH:113,1, C:15,7, Ca:89,3

## 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