

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.13.	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Halfilé párizsiasan (H, G, L, T) -Kukoricás rizs	-Citromos zöldségleves (Z) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sült kolbász -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Tojásos nokedli (G, T, L) -Ecetes saláta	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott burgonya (T, L)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Ezüstgaluska vaníliásodóval (G, L, T) -Alma
	S:2,2, E:781,0, ZS:26,9, T:6,6, F:39,0, CH:95,0, C:8,6, Ca:48,6	S:5,2, E:1 218,0, ZS:55,7, T:3,2, F:53,1, CH:108,9, C:11,7, Ca:310,6	S:2,5, E:966,0, ZS:30,4, T:0,1, F:45,3, CH:129,6, C:4,9, Ca:49,3	S:1,5, E:785,0, ZS:35,1, T:3,5, F:27,4, CH:81,4, C:8,0, Ca:116,0	S:0,8, E:1 473,0, ZS:68,8, T:9,1, F:49,7, CH:207,1, C:63,9, Ca:239,0
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:781,0, ZS:26,9, T:6,6, F:39,0, CH:95,0, C:8,6, Ca:48,6	S:5,2, E:1 218,0, ZS:55,7, T:3,2, F:53,1, CH:108,9, C:11,7, Ca:310,6	S:2,5, E:966,0, ZS:30,4, T:0,1, F:45,3, CH:129,6, C:4,9, Ca:49,3	S:1,5, E:785,0, ZS:35,1, T:3,5, F:27,4, CH:81,4, C:8,0, Ca:116,0	S:0,8, E:1 473,0, ZS:68,8, T:9,1, F:49,7, CH:207,1, C:63,9, Ca:239,0

Jó étvágyat!

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, kéndioxid	

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.20.	<i>Kedd</i> 2026.07.21.	<i>Szerda</i> 2026.07.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.23.	<i>Péntek</i> 2026.07.24.
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell (G, T) -Zöldséges rizs	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Dejós tészta (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Galuska (G, T)
	S:0,5, E:2 115,0, ZS:45,4, T:3,9, F:93,2, CH:311,7, C:142,3, Ca:171,5	S:0,3, E:1 473,0, ZS:44,4, T:3,5, F:53,9, CH:158,7, C:31,9, Ca:67,5	S:3,0, E:1 244,0, ZS:45,7, T:3,3, F:63,1, CH:133,2, C:10,2, Ca:266,6	S:1,1, E:801,0, ZS:21,2, T:0,4, F:46,4, CH:102,0, C:7,3, Ca:25,4	S:0,1, E:1 271,0, ZS:39,0, T:0,7, F:54,9, CH:169,1, C:8,3, Ca:37,7
<i>Összesen</i>	S:0,5, E:2 115,0, ZS:45,4, T:3,9, F:93,2, CH:311,7, C:142,3, Ca:171,5	S:0,3, E:1 473,0, ZS:44,4, T:3,5, F:53,9, CH:158,7, C:31,9, Ca:67,5	S:3,0, E:1 244,0, ZS:45,7, T:3,3, F:63,1, CH:133,2, C:10,2, Ca:266,6	S:1,1, E:801,0, ZS:21,2, T:0,4, F:46,4, CH:102,0, C:7,3, Ca:25,4	S:0,1, E:1 271,0, ZS:39,0, T:0,7, F:54,9, CH:169,1, C:8,3, Ca:37,7

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