



ÉTLAP
2026. 32. hét (2026.08.03. - 2026.08.09.)
Előfizetői 'A' menü
Korcsoport: 19 - 69 év

2026.07.17. 9:12

1. / 1. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Zöldség leves +	Sárgabarack krémleves +	Petr.burgonya leves kolbásszal+	Zöldborsó leves nokedlivel+	Palóc leves +	Csirke ragu leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 89,9 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,4 g Sz: 8,3 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g	En: 313,3 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 64,2 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 528,2 kcal Zs: 26,3 g Tz: 20,7 g Fe: 24,4 g Sz: 31,2 g Cu: 4,0 g So: 3,0 g Hs: 1,4 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 778,6 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 22,2 g Sz: 31,1 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g	En: 171,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,4 g Fe: 18,9 g Sz: 17,4 g Cu: 3,2 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén	zeller, tojás, glutén
Bakonyi sertés tokány +	Párolt sertésszelet +	Vajbab főzelék +	Töltött paprika +	Derelye ízes +	Cigány pecsenye +	
Tápanyag jellemzők	En: 801,1 kcal Zs: 25,9 g Tz: 1,4 g Fe: 21,3 g Sz: 2,0 g Cu: - So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 186,5 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 23,9 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 1,6 g Hs: 1,6 g	En: 314,9 kcal Zs: 17,1 g Tz: 2,9 g Fe: 6,2 g Sz: 33,1 g Cu: 3,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 260,4 kcal Zs: 15,5 g Tz: - Fe: 13,7 g Sz: 14,9 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 773,0 kcal Zs: 21,4 g Tz: 3,5 g Fe: 13,6 g Sz: 129,8 g Cu: 37,4 g So: 2,8 g Hs: -	En: 231,6 kcal Zs: 14,9 g Tz: 0,9 g Fe: 22,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle	tejféle, glutén	tojás	glutén		
Szarvacska tészta +	Barna mártás +	Sült virsli +	Főtt burgonya kocka 1/2 adag +	Fahéjas szórát+	Píritott burgonya +	
Tápanyag jellemzők	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 25,4 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 1,1 g Sz: 2,8 g Cu: 0,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 160,4 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 4,3 g Sz: 34,0 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 97,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,3 g Sz: 25,6 g Cu: 19,8 g So: - Hs: -	En: 384,8 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,3 g Fe: 8,0 g Sz: 64,0 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g
Allergének	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				
Kenyér félbarna E+	Rizi-bizi +	Főtt kukorica +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Almapaprika savanyúság +	
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 600,7 kcal Zs: 19,1 g Tz: 2,5 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 196,5 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 7,0 g Sz: 35,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	zeller	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Paradicsom mártás +	Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 418,6 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g Sz: 73,7 g Cu: 49,0 g So: 4,4 g Hs: 4,4 g			En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén			glutén, szója

SEnergia-A	1518,37kcal	1386,66kcal	1674,01kcal	1268,25kcal	1909,77kcal	1060,26kcal	0kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só