Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Morzsás nudli *[1], Lekvár ebéd*(12)	Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Zöldséges Kuszkusz*[1,9], Natúr sertésszelet *	Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Főtt virsli *	Tavaszi zöldségleves *[1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Szilvaleves fahéjas * [1,7], Zöldséges Pad Thai[1,3,6,(12)]
		Energia: 868.19 Kcal / 3,629.03 Kj	Energia: 911.62 Kcal / 3,810.57 Kj	Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 Kj	Energia: 776.85 Kcal / 3,247.23 Kj	Energia: 758.35 Kcal / 3,169.90 Kj
		Fehérje: 32.42 g; Zsír: 27.44 g; T.Zsírsav: 6.29 g; Szénhidrát: 125.19 g; Cukor: 57.35 g; Só: 3.35 g	Fehérje: 43.63 g; Zsír: 31.68 g; T.Zsírsav: 8.49 g; Szénhidrát: 111.40 g; Cukor: 3.05 g; Só: 3.75 g	Fehérje: 25.29 g; Zsír: 46.21 g; T.Zsírsav: 14.57 g; Szénhidrát: 49.77 g; Cukor: 2.70 g; Só: 2.32 g	Fehérje: 14.10 g; Zsír: 42.54 g; T.Zsírsav: 8.88 g; Szénhidrát: 85.51 g; Cukor: 2.51 g; Só: 2.70 g	Fehérje: 18.58 g; Zsír: 17.04 g; T.Zsírsav: 4.11 g; Szénhidrát: 137.21 g; Cukor: 42.00 g; Só: 3.28 g
		1,3,9,10,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,6,7,(12)

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Húsgaluska leves * [1,3,9,(12)], Bukta	Reszelt tésztaleves * [1,3,9,(12)], Szárazbabfőzelék * [1,7,9], Füstölt főtt tarja	Csontleves tésztával *[1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Csirkeragu currys* [1,8]	Sárgaborsó krémleves*[1,9,(3,7,10)], Zsemlekocka levesbetét *[1], Sertésragu zöldfűszeres *[1], Párolt rizs *, Csemege uborka[10]	Burgonyaleves zöldséges[1,9], Reszelt sajt *[7], Krémes parmezános ravioli*[1,3,7]
		Energia: 990.09 Kcal / 4,138.58 Kj	Energia: 767.17 Kcal / 3,208.77 Kj	Energia: 585.00 Kcal / 2,445.30 Kj	Energia: 1,134.98 Kcal / 4,744.13 Kj	Energia: 1,194.25 Kcal / 4,991.97 Kj
		Fehérje: 18.09 g; Zsír: 62.02 g; T.Zsírsav: 3.92 g; Szénhidrát: 88.28 g; Cukor: 0.06 g; Só: 1.25 g	Fehérje: 40.03 g; Zsír: 33.78 g; T.Zsírsav: 10.22 g; Szénhidrát: 75.57 g; Cukor: 1.50 g; Só: 4.81 g	Fehérje: 36.07 g; Zsír: 13.27 g; T.Zsírsav: 2.74 g; Szénhidrát: 92.99 g; Cukor: 0.89 g; Só: 3.19 g	Fehérje: 47.01 g; Zsír: 44.97 g; T.Zsírsav: 12.89 g; Szénhidrát: 136.38 g; Cukor: 0.28 g; Só: 3.24 g	Fehérje: 56.42 g; Zsír: 37.81 g; T.Zsírsav: 12.84 g; Szénhidrát: 192.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 7.44 g
		1,3,9,(12)	1,3,7,9,(12)	1,3,8,9	1,9,10,(3),(7)	1,3,7,9

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,7,9], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *	Vajasgaluska leves * [1,3,9,(12)], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás * [1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Magyaros gombaleves csurgatáss[1,3,(12)], Temesvári csirkeragu *[1,7], Bulgur *[1]	Brokkolikrémleves * [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Csirkemell corn flakes bundában [1,3], Burgonya petrezselymes *, Csalamádé(10,12)	Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Reszelt sajt *[7]
		Energia: 809.80 Kcal / 3,384.96 Kj	Energia: 835.84 Kcal / 3,492.98 Kj	Energia: 625.54 Kcal / 2,614.76 Kj	Energia: 895.90 Kcal / 3,744.86 Kj	Energia: 743.84 Kcal / 3,109.25 Kj
		Fehérje: 34.45 g; Zsír: 22.79 g; T.Zsírsav: 4.59 g; Szénhidrát: 132.47 g; Cukor: 29.97 g; Só: 2.51 g	Fehérje: 26.46 g; Zsír: 33.86 g; T.Zsírsav: 8.90 g; Szénhidrát: 109.37 g; Cukor: 27.03 g; Só: 4.29 g	Fehérje: 39.66 g; Zsír: 26.87 g; T.Zsírsav: 5.88 g; Szénhidrát: 87.98 g; Cukor: 0.01 g; Só: 3.84 g	Fehérje: 44.54 g; Zsír: 30.32 g; T.Zsírsav: 6.59 g; Szénhidrát: 109.16 g; Cukor: 7.43 g; Só: 5.87 g	Fehérje: 44.67 g; Zsír: 32.85 g; T.Zsírsav: 10.53 g; Szénhidrát: 110.98 g; Cukor: 8.99 g; Só: 3.70 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7,(12)	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,4,7,9

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Mexikói csirgeragu leves*[1,7,(3,10)], Gombóc almás *[1], Szórás porcukor *	Eresztett tojásleves * [1,3], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertés fasírt*	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Csirkeragu BBQ[10,(1,12)], Párolt rizs *	Daragaluska leves * [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Főtt virsli *	Almaleves fahéjas * [1,7], Burgonyapüré * [7], Zöldséggolyó Nádudvari*, Párolt zöldborsó mir.
		Energia: 916.41 Kcal / 3,830.59 Kj	Energia: 662.43 Kcal / 2,768.96 Kj	Energia: 702.30 Kcal / 2,935.81 Kj	Energia: 615.30 Kcal / 2,571.95 Kj	Energia: 862.91 Kcal / 3,606.96 Kj
		Fehérje: 36.32 g; Zsír: 18.43 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 165.83 g; Cukor: 44.96 g; Só: 1.45 g	Fehérje: 13.24 g; Zsír: 35.91 g; T.Zsírsav: 7.33 g; Szénhidrát: 70.71 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.89 g	Fehérje: 44.28 g; Zsír: 21.88 g; T.Zsírsav: 3.15 g; Szénhidrát: 112.53 g; Cukor: 4.50 g; Só: 2.86 g	Fehérje: 47.10 g; Zsír: 45.45 g; T.Zsírsav: 14.09 g; Szénhidrát: 85.17 g; Cukor: 1.80 g; Só: 2.84 g	Fehérje: 29.88 g; Zsír: 28.16 g; T.Zsírsav: 6.06 g; Szénhidrát: 129.12 g; Cukor: 17.98 g; Só: 1.98 g
		1,7,(3),(10)	1,3,7	1,3,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7