

# Étlap

Juhász konyha

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.10.19.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Kedd</i><br>2026.10.20.                                                                                                                                                                                                           | <i>Szerda</i><br>2026.10.21.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Csütörtök</i><br>2026.10.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Péntek</i><br>2026.10.23. |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <i>Tízórai</i>               | <p>-Tea citromos" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)</p> <p>-Növényi kenőkrém" (E:25,5 ZS:2,2 T:2,0 F:0,0 CH:1,5 C:0,0 S:0,1) (M, S)</p> <p>-Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Tejes kávé rizs tejből " (E:237,5 ZS:3,9 T:1,1 F:18,9 CH:51,2 C:13,5 S:0,3) (G)</p> <p>-Tm péksütemény" (E:262,2 ZS:12,6 T:0,0 F:5,4 CH:30,0 C:0,0 S:0,9) (G)</p> <p>-Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Kukoricás forma kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:1,5) (G)</p> <p>-Tojáskrém" (E:646,8 ZS:46,4 T:0,0 F:49,6 CH:3,2 C:0,5 S:1,0) (T, M)</p> <p>-Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)</p>                                  | <p>-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9 T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3 S:0,3)</p> <p>-Perc" (E:122,0 ZS:3,3 T:0,0 F:3,5 CH:18,8 C:0,0 S:0,0) (G)</p>                                                                                                                                                                                |                              |
|                              | <i>S:0,3, E:253,0, ZS:4,6, T:2,0, F:20,1, CH:42,4, C:0,0, Ca:19,1</i>                                                                                                                                                                                                                                            | <i>S:1,2, E:593,0, ZS:16,5, T:1,1, F:25,5, CH:107,9, C:13,5, Ca:16,5</i>                                                                                                                                                             | <i>S:2,4, E:860,0, ZS:48,7, T:0,0, F:68,7, CH:42,3, C:0,5, Ca:140,5</i>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>S:0,3, E:289,0, ZS:7,2, T:1,1, F:4,9, CH:52,2, C:13,3, Ca:0,0</i>                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
| <i>Ebéd</i>                  | <p>-Bableves füstölt hússal tm " (E:501,9 ZS:19,9 T:0,1 F:23,5 CH:54,0 C:0,4 S:1,5) (Z, G)</p> <p>-Sajtos spagetti tm" (E:572,3 ZS:17,6 T:11,3 F:16,1 CH:87,5 C:5,2 S:3,1)</p> <p>-Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)</p>                                                                | <p>-Pulykaraguleves tm" (E:206,7 ZS:9,1 T:1,2 F:19,0 CH:15,4 C:3,2 S:2,5) (Z, G, M)</p> <p>-Házi répatorta szelet tm (E:684,3 ZS:35,9 T:0,2 F:56,5 CH:51,3 C:2,1 S:1,1) (G, T)</p>                                                   | <p>-Grízgaluska leves tm" (E:95,4 ZS:0,7 T:0,1 F:2,9 CH:19,1 C:0,6 S:2,2) (Z, G)</p> <p>-Zöldborsófőzelék tej érz" (E:511,1 ZS:23,7 T:0,9 F:13,4 CH:59,6 C:19,7 S:2,7) (G)</p> <p>-Dínó falatka a (E:41,5 ZS:4,6 T:0,5 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)</p> | <p>-Paradicsomleves" (E:153,9 ZS:3,4 T:0,1 F:17,5 CH:28,3 C:0,4 S:0,5) (G)</p> <p>-Rántott karaj" (E:605,0 ZS:35,2 T:0,0 F:55,5 CH:12,5 C:0,4 S:0,8) (T, G)</p> <p>-Bulgur tm" (E:456,8 ZS:13,0 T:0,0 F:12,1 CH:76,8 C:0,0 S:2,2)</p> <p>-Házi téli vitaminsaláta (E:74,2 ZS:0,2 T:0,0 F:10,6 CH:15,2 C:0,0 S:0,8)</p> |                              |
|                              | <i>S:4,6, E:1 132,0, ZS:37,5, T:11,4, F:40,4, CH:173,1, C:5,6, Ca:31,9</i>                                                                                                                                                                                                                                       | <i>S:3,6, E:891,0, ZS:44,9, T:1,5, F:75,5, CH:66,7, C:5,3, Ca:122,1</i>                                                                                                                                                              | <i>S:5,0, E:830,0, ZS:32,3, T:1,6, F:25,3, CH:107,5, C:20,4, Ca:17,8</i>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>S:4,3, E:1 290,0, ZS:51,8, T:0,1, F:95,7, CH:132,6, C:0,8, Ca:85,7</i>                                                                                                                                                                                                                                              |                              |

Uzsonna

-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5  
T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0  
S:0,1) (G)  
-halkrém" (E:22,9 ZS:1,2  
T:0,3 F:2,4 CH:0,0 C:0,0  
S:0,1)  
-Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0  
S:0,0)

S:0,2, E:183,0, ZS:1,7, T:0,3, F:7,2,  
CH:33,9, C:0,0, Ca:0,0

-Teljes kiőrlésű kifli"  
(E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2  
CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)  
-Növényi sajt" (E:5,4 ZS:0,4  
T:0,4 F:0,0 CH:0,4 C:0,0  
S:0,0)

S:0,9, E:158,0, ZS:1,4, T:0,7, F:5,2,  
CH:29,2, C:0,0, Ca:0,0

-Korpás zsemle " (E:270,0  
ZS:1,4 T:0,6 F:9,0 CH:54,0  
C:0,0 S:1,2) (G)  
-Ráma margarin " (E:80,6  
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1  
C:0,0 S:0,0)  
-Herkules felvágott" (E:185,2  
ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4  
C:0,0 S:0,7)  
-Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0)

S:1,9, E:536,0, ZS:19,7, T:8,9, F:17,1,  
CH:54,4, C:0,0, Ca:0,0

-Fahéjas csiga " (E:189,0  
ZS:8,0 T:3,6 F:3,5 CH:25,0  
C:7,0 S:0,4)

S:0,4, E:189,0, ZS:8,0, T:3,6, F:3,5,  
CH:25,0, C:7,0, Ca:0,0

Összesen

S:5,0, E:1 567,0, ZS:43,8, T:13,7,  
F:67,6, CH:249,4, C:5,6, Ca:51,0

S:5,7, E:1 641,0, ZS:62,9, T:3,3,  
F:106,2, CH:203,8, C:18,8, Ca:138,6

S:9,3, E:2 226,0, ZS:100,7, T:10,5,  
F:111,0, CH:204,3, C:20,8, Ca:158,2

S:5,0, E:1 768,0, ZS:67,0, T:4,8,  
F:104,1, CH:209,8, C:21,1, Ca:85,7

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!  
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Plankó-Margai Melinda  
Élelmezésvezető

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| 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        |                |