

# Etlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2026.02.09.

-Zöldség leves kiskocka  
tésztával (G, L, T, Z, O, M)  
-Tököfőzelék - (L, G)  
-Fasírt szelet (G, T)  
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,1, E:679,0, ZS:24,3, T:13,8, F:32,1,  
CH:72,4, C:13,8, Ca:104,0

S:5,1, E:679,0, ZS:24,3, T:13,8, F:32,1,  
CH:72,4, C:13,8, Ca:104,0

**Kedd**  
2026.02.10.

-Sárgaborsó leves  
levesgyönggyel (G, L, T)  
-Hentes tokány (G)  
-Bulgur (G)

S:2,3, E:1 007,0, ZS:36,3, T:18,7,  
F:49,1, CH:111,2, C:3,6, Ca:33,4

S:2,3, E:1 007,0, ZS:36,3, T:18,7,  
F:49,1, CH:111,2, C:3,6, Ca:33,4

**Szerda**  
2026.02.11.

-Raguleves - zöldborsós,  
csirkeemell húsból (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Rakott zsemle (L, G, T, D)  
-Narancs

S:3,0, E:891,0, ZS:24,6, T:7,2, F:42,0,  
CH:119,7, C:36,6, Ca:284,3

S:3,0, E:891,0, ZS:24,6, T:7,2, F:42,0,  
CH:119,7, C:36,6, Ca:284,3

**Csütörtök**  
2026.02.12.

-Tojásleves (T, G)  
-Vadasmártás spagetti  
tésztával (L, M, G, T, Z, O)  
-Sertéshús

S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7,  
CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4

S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7,  
CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4

**Péntek**  
2026.02.13.

-Tarkabab leves (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
O, M)  
-Rizs és zöldségekret  
-Szilvabefőtt

S:3,9, E:930,0, ZS:31,4, T:15,9, F:48,5,  
CH:107,7, C:11,2, Ca:64,2

S:3,9, E:930,0, ZS:31,4, T:15,9, F:48,5,  
CH:107,7, C:11,2, Ca:64,2

**Összesen**

**Jó étvágyat!**

**Fejmagyarázat:**

S: só (g)  
E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földmogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: orvosi

D: diófélék, mandula, pisztácia

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

M: mustár  
S: szeszamag  
K: erdőfűrt, kenderőfűrt