Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Gulyásleves S (G, L, T, Z, M) -Túrós csusza (G, T, L)	-/ Almaleves S (K, L) -Rakott Burgonya S (T, L) -Cékla saláta édesítővel	-/ Brokkoli krémleves S (G, L) -Rántott csirkecomb (G, T) -Párolt rizs -Csemege uborka édesítővel	-Zöldséges reszelt tésztaleves (Z, G, T) -Lencsefőzelék (L, G, M) -Sült virsli (O) -Mandarin	-Magyaros zöldborsóleves (Z, G, T) -Sajtos csirkemell (L, T, G) -/ Burgonyapüré S (L) -Őszibarack befőtt
	S:1,2, E:1 039,0, ZS:42,2, T:0,2, F:53,8, CH:108,1, C:1,6, Ca:217,3	*S:2,5, E:960,0, ZS:44,4, T:2,2, F:38,3, CH:95,8, C:4,4, Ca:250,5*	*S:4,0, E:1 214,0, ZS:36,0, T:0,1, F:78,0, CH:140,5, C:2,4, Ca:321,1*	*S:3,0, E:997,0, ZS:41,4, T:0,0, F:47,9, CH:106,1, C:17,0, Ca:195,2*	*S:5,5, E:1 322,0, ZS:61,5, T:3,2, F:72,5, CH:119,3, C:5,7, Ca:568,8*
Összesen	*S:1,2, E:1 039,0, ZS:42,2, T:0,2, F:53,8, CH:108,1, C:1,6, Ca:217,3*	*S:2,5, E:960,0, ZS:44,4, T:2,2, F:38,3, CH:95,8, C:4,4, Ca:250,5*	*S:4,0, E:1 214,0, ZS:36,0, T:0,1, F:78,0, CH:140,5, C:2,4, Ca:321,1*	*S:3,0, E:997,0, ZS:41,4, T:0,0, F:47,9, CH:106,1, C:17,0, Ca:195,2*	*S:5,5, E:1 322,0, ZS:61,5, T:3,2, F:72,5, CH:119,3, C:5,7, Ca:568,8*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek