Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Csirkemellragu S (G, L) -Káposztás tészta (G, T)	-Kertészleves S (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G)	-/ Babgulyás S (Z) -Máglya rakás S (G, L, T)	-Zabpelyhes Halgombóc leves zöldségekkel S (Z, H, T, G) -/ Bácskai rizseshús S -Friss csalamádé	-Csirke aprólékleves tésztabetéttel (Z, G, T) -Lecsós szelet S (G) -Tarhonya (G, T)
	S:3,6, E:770,0, ZS:24,8, T:0,0, F:38,8, CH:93,0, C:2,2, Ca:177,2	S:2,5, E:697,0, ZS:21,2, T:0,0, F:36,4, CH:84,1, C:1,1, Ca:157,8	S:1,7, E:1 606,0, ZS:69,0, T:0,0, F:64,6, CH:177,2, C:4,9, Ca:418,7	S:3,3, E:869,0, ZS:22,5, T:0,0, F:51,1, CH:108,5, C:0,0, Ca:173,9	S:3,5, E:949,0, ZS:29,9, T:0,0, F:63,2, CH:101,9, C:0,0, Ca:110,1
Összesen	S:3,6, E:770,0, ZS:24,8, T:0,0, F:38,8, CH:93,0, C:2,2, Ca:177,2	S:2,5, E:697,0, ZS:21,2, T:0,0, F:36,4, CH:84,1, C:1,1, Ca:157,8	S:1,7, E:1 606,0, ZS:69,0, T:0,0, F:64,6, CH:177,2, C:4,9, Ca:418,7	S:3,3, E:869,0, ZS:22,5, T:0,0, F:51,1, CH:108,5, C:0,0, Ca:173,9	S:3,5, E:949,0, ZS:29,9, T:0,0, F:63,2, CH:101,9, C:0,0, Ca:110,1

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