Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	-Húsleves (Z, G, T) -Almaszósz (G, L) -Főtt sertéscomb -Párolt rizs	-Zellerkrémleves (Z, L, G) -Natúr halfilé (H, G) -Hagymás burgonya -Vegyes savanyúság	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott karfiol (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Csirkebecsinált leves (Z, G, L) -Firenzei tészta (G, T, L) -Alma	-Tarhonyaleves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)
	S:7,0, E:1 122,0, ZS:33,5, T:4,2, F:62,3, CH:137,6, C:14,9, Ca:57,5	*S:9,9, E:716,0, ZS:25,8, T:0,0, F:35,7, CH:80,3, C:1,0, Ca:80,3*	*S:3,3, E:1 300,0, ZS:47,8, T:17,4, F:42,6, CH:153,3, C:30,7, Ca:161,8*	*S:10,7, E:1 534,0, ZS:72,5, T:20,3, F:80,1, CH:130,4, C:3,1, Ca:650,9*	*S:8,7, E:1 231,0, ZS:45,1, T:0,2, F:52,0, CH:147,1, C:1,0, Ca:84,6*
Összesen	*S:7,0, E:1 122,0, ZS:33,5, T:4,2, F:62,3, CH:137,6, C:14,9, Ca:57,5*	*S:9,9, E:716,0, ZS:25,8, T:0,0, F:35,7, CH:80,3, C:1,0, Ca:80,3*	*S:3,3, E:1 300,0, ZS:47,8, T:17,4, F:42,6, CH:153,3, C:30,7, Ca:161,8*	*S:10,7, E:1 534,0, ZS:72,5, T:20,3, F:80,1, CH:130,4, C:3,1, Ca:650,9*	*S:8,7, E:1 231,0, ZS:45,1, T:0,2, F:52,0, CH:147,1, C:1,0, Ca:84,6*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

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