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	-Zöldborsóleves (Z) -Zúza pörkölt (G) -Tészta (G, T) -Vegyes savanyúság	-Csontleves (Z, G, T) -Szárazbabfőzelék (G, L) -Sült kolbász (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Salátaleves (G, L) -Rizseshús -Vegyes savanyúság -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma	-Korhely leves (G, T, L) -Szilvalekváros gombóc (G, T)	-Karfiolleves (Z, L, T, G) -Hentes tokány (O) -Főtt burgonya -Körte
	S:11,6, E:1 067,0, ZS:40,3, T:0,0, F:60,2, CH:110,8, C:1,2, Ca:88,4	*S:7,5, E:1 013,0, ZS:21,9, T:4,3, F:19,6, CH:94,2, C:1,7, Ca:82,3*	*S:11,1, E:1 456,0, ZS:52,9, T:3,6, F:51,5, CH:184,5, C:2,7, Ca:146,3*	*S:2,1, E:1 304,0, ZS:44,7, T:9,8, F:31,9, CH:187,4, C:4,2, Ca:92,6*	*S:6,7, E:1 057,0, ZS:47,3, T:1,1, F:39,6, CH:115,9, C:18,3, Ca:87,9*
Összesen	*S:11,6, E:1 067,0, ZS:40,3, T:0,0, F:60,2, CH:110,8, C:1,2, Ca:88,4*	*S:7,5, E:1 013,0, ZS:21,9, T:4,3, F:19,6, CH:94,2, C:1,7, Ca:82,3*	*S:11,1, E:1 456,0, ZS:52,9, T:3,6, F:51,5, CH:184,5, C:2,7, Ca:146,3*	*S:2,1, E:1 304,0, ZS:44,7, T:9,8, F:31,9, CH:187,4, C:4,2, Ca:92,6*	*S:6,7, E:1 057,0, ZS:47,3, T:1,1, F:39,6, CH:115,9, C:18,3, Ca:87,9*

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*