

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Savanyú uborka S:2,7, E:713,0, ZS:28,1, T:8,2, F:23,3, CH:92,1, C:7,1, Ca:64,9	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G) S:1,3, E:748,0, ZS:41,0, T:3,1, F:42,2, CH:52,3, C:8,9, Ca:0,1	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,9, E:881,0, ZS:31,5, T:3,7, F:44,4, CH:106,1, C:6,9, Ca:8,0	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Narancs S:0,7, E:1 296,0, ZS:47,8, T:2,2, F:61,9, CH:153,5, C:27,3, Ca:246,2	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Mikulás (L) S:2,0, E:839,0, ZS:40,6, T:12,2, F:37,7, CH:78,3, C:16,0, Ca:4,6
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:713,0, ZS:28,1, T:8,2, F:23,3, CH:92,1, C:7,1, Ca:64,9	S:1,3, E:748,0, ZS:41,0, T:3,1, F:42,2, CH:52,3, C:8,9, Ca:0,1	S:1,9, E:881,0, ZS:31,5, T:3,7, F:44,4, CH:106,1, C:6,9, Ca:8,0	S:0,7, E:1 296,0, ZS:47,8, T:2,2, F:61,9, CH:153,5, C:27,3, Ca:246,2	S:2,0, E:839,0, ZS:40,6, T:12,2, F:37,7, CH:78,3, C:16,0, Ca:4,6

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (L)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L)	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma	-Almaleves (L, G) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs
	S:2,1, E:976,0, ZS:51,8, T:3,2, F:34,7, CH:91,0, C:44,5, Ca:67,7	S:2,2, E:971,0, ZS:30,9, T:5,0, F:63,0, CH:97,9, C:15,5, Ca:6,0	S:1,6, E:1 075,0, ZS:34,5, T:4,5, F:48,6, CH:139,1, C:13,2, Ca:1,8	S:1,5, E:1 259,0, ZS:37,6, T:3,2, F:49,6, CH:162,3, C:42,8, Ca:12,8	S:1,4, E:1 188,0, ZS:33,6, T:5,3, F:31,3, CH:185,9, C:42,3, Ca:4,4
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:976,0, ZS:51,8, T:3,2, F:34,7, CH:91,0, C:44,5, Ca:67,7	S:2,2, E:971,0, ZS:30,9, T:5,0, F:63,0, CH:97,9, C:15,5, Ca:6,0	S:1,6, E:1 075,0, ZS:34,5, T:4,5, F:48,6, CH:139,1, C:13,2, Ca:1,8	S:1,5, E:1 259,0, ZS:37,6, T:3,2, F:49,6, CH:162,3, C:42,8, Ca:12,8	S:1,4, E:1 188,0, ZS:33,6, T:5,3, F:31,3, CH:185,9, C:42,3, Ca:4,4

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid