

| <i>Felnőtt</i> (19-69 év) | <i>Hétfő</i> 2026.01.05. | <i>Kedd</i> 2026.01.06. | <i>Szerda</i> 2026.01.07. | <i>Csütörtök</i> 2026.01.08. | <i>Péntek</i> 2026.01.09. |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| <i>Ebéd</i> | -Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) | -Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) | -Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) | -Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Narancs | -Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka |
| | S:1,6, E:918,0, ZS:38,2, T:6,7, F:43,6, CH:97,4, C:11,5, Ca:5,1 | S:1,4, E:1 095,0, ZS:56,0, T:3,4, F:46,1, CH:94,3, C:5,2, Ca:39,2 | S:2,7, E:1 210,0, ZS:46,7, T:2,9, F:54,2, CH:144,3, C:7,1, Ca:6,7 | S:1,0, E:924,0, ZS:17,1, T:2,2, F:34,9, CH:114,7, C:9,6, Ca:73,9 | S:1,7, E:878,0, ZS:28,3, T:2,6, F:45,8, CH:104,1, C:7,7, Ca:14,6 |
| <i>Összesen</i> | S:1,6, E:918,0, ZS:38,2, T:6,7, F:43,6, CH:97,4, C:11,5, Ca:5,1 | S:1,4, E:1 095,0, ZS:56,0, T:3,4, F:46,1, CH:94,3, C:5,2, Ca:39,2 | S:2,7, E:1 210,0, ZS:46,7, T:2,9, F:54,2, CH:144,3, C:7,1, Ca:6,7 | S:1,0, E:924,0, ZS:17,1, T:2,2, F:34,9, CH:114,7, C:9,6, Ca:73,9 | S:1,7, E:878,0, ZS:28,3, T:2,6, F:45,8, CH:104,1, C:7,7, Ca:14,6 |

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: szezám | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfitok, kén-dioxid | |

| <i>Felnőtt</i> (19-69 év) | <i>Hétfő</i> 2026.01.12. | <i>Kedd</i> 2026.01.13. | <i>Szerda</i> 2026.01.14. | <i>Csütörtök</i> 2026.01.15. | <i>Péntek</i> 2026.01.16. |
|------------------------------|--|--|---|---|---|
| <i>Ebéd</i> | -Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Dejós metélt (G, O) | -Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Kelkáposzta főzelék (G) | -Paradicsomleves (G, T, Z) -Hentes tokány -Orsó tészta (G, O) | -Bakonyi betyár leves (G, L) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Banán | -Gyümölcsleves (L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs |
| | S:1,8, E:953,0, ZS:30,0, T:2,9, F:39,8, CH:126,7, C:34,1, Ca:0,0 | S:2,3, E:717,0, ZS:33,3, T:5,7, F:36,7, CH:65,0, C:3,6, Ca:99,6 | S:1,5, E:1 070,0, ZS:46,6, T:6,3, F:42,3, CH:120,1, C:31,6, Ca:9,1 | S:0,7, E:1 073,0, ZS:28,5, T:4,7, F:37,1, CH:161,4, C:45,3, Ca:165,2 | S:1,3, E:1 047,0, ZS:26,2, T:4,3, F:28,4, CH:164,7, C:28,0, Ca:5,6 |
| <i>Összesen</i> | S:1,8, E:953,0, ZS:30,0, T:2,9, F:39,8, CH:126,7, C:34,1, Ca:0,0 | S:2,3, E:717,0, ZS:33,3, T:5,7, F:36,7, CH:65,0, C:3,6, Ca:99,6 | S:1,5, E:1 070,0, ZS:46,6, T:6,3, F:42,3, CH:120,1, C:31,6, Ca:9,1 | S:0,7, E:1 073,0, ZS:28,5, T:4,7, F:37,1, CH:161,4, C:45,3, Ca:165,2 | S:1,3, E:1 047,0, ZS:26,2, T:4,3, F:28,4, CH:164,7, C:28,0, Ca:5,6 |

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 | |