

<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>Szombat</i> 2026.01.10.	<i>Vasárnap</i> 2026.01.11.
<i>Ebéd</i>						-Fejttbab leves (G, L, T, Z, O, M) -Langalló (G, L)	-Hamis húsleves (Z, G, L, T, O, M) -Rántott sertésszelet (G, T) -Petrezselymes burgonya -Uborkasaláta
						S:2,3, E:825,0, ZS:39,5, T:16,0, F:33,2, CH:82,8, C:7,7, Ca:0,7	S:3,1, E:1 019,0, ZS:36,1, T:5,5, F:43,0, CH:122,5, C:19,3, Ca:76,3
<i>Összesen</i>					S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,3, E:825,0, ZS:39,5, T:16,0, F:33,2, CH:82,8, C:7,7, Ca:0,7	S:3,1, E:1 019,0, ZS:36,1, T:5,5, F:43,0, CH:122,5, C:19,3, Ca:76,3

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

<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>Szombat</i> 2026.01.17.	<i>Vasárnap</i> 2026.01.18.	
<i>Ebéd</i>						-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott zöldbab (L)	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Galuska (T, G) -Savanyú uborka	
						S:1,1, E:794,0, ZS:48,5, T:4,9, F:35,2, CH:42,2, C:3,7, Ca:0,5	S:1,0, E:905,0, ZS:37,8, T:3,7, F:43,3, CH:94,1, C:2,2, Ca:14,5	
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,1, E:794,0, ZS:48,5, T:4,9, F:35,2, CH:42,2, C:3,7, Ca:0,5	S:1,0, E:905,0, ZS:37,8, T:3,7, F:43,3, CH:94,1, C:2,2, Ca:14,5

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, kéndioxid	