

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.19.	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L)	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Mandarin	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Rizs
	S:1,9, E:1 002,0, ZS:27,1, T:2,8, F:40,8, CH:142,5, C:16,5, Ca:16,2	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:1,5, E:1 128,0, ZS:39,0, T:3,5, F:47,7, CH:144,3, C:11,0, Ca:2,1	S:1,1, E:1 014,0, ZS:25,1, T:2,3, F:45,3, CH:146,9, C:15,3, Ca:68,7	S:3,1, E:1 246,0, ZS:59,2, T:6,8, F:48,7, CH:121,0, C:3,5, Ca:11,8
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:1 002,0, ZS:27,1, T:2,8, F:40,8, CH:142,5, C:16,5, Ca:16,2	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:1,5, E:1 128,0, ZS:39,0, T:3,5, F:47,7, CH:144,3, C:11,0, Ca:2,1	S:1,1, E:1 014,0, ZS:25,1, T:2,3, F:45,3, CH:146,9, C:15,3, Ca:68,7	S:3,1, E:1 246,0, ZS:59,2, T:6,8, F:48,7, CH:121,0, C:3,5, Ca:11,8

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	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M)	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)
	S:1,0, E:1 108,0, ZS:23,0, T:4,0, F:36,7, CH:140,9, C:43,3, Ca:0,0	S:1,6, E:827,0, ZS:44,4, T:3,3, F:38,3, CH:55,4, C:4,6, Ca:5,3	S:1,8, E:1 042,0, ZS:44,2, T:6,0, F:44,2, CH:120,4, C:6,7, Ca:43,1	S:2,4, E:1 015,0, ZS:44,3, T:17,9, F:30,9, CH:118,2, C:3,4, Ca:211,5	S:1,3, E:946,0, ZS:34,2, T:4,6, F:32,8, CH:122,9, C:6,7, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:1,0, E:1 108,0, ZS:23,0, T:4,0, F:36,7, CH:140,9, C:43,3, Ca:0,0	S:1,6, E:827,0, ZS:44,4, T:3,3, F:38,3, CH:55,4, C:4,6, Ca:5,3	S:1,8, E:1 042,0, ZS:44,2, T:6,0, F:44,2, CH:120,4, C:6,7, Ca:43,1	S:2,4, E:1 015,0, ZS:44,3, T:17,9, F:30,9, CH:118,2, C:3,4, Ca:211,5	S:1,3, E:946,0, ZS:34,2, T:4,6, F:32,8, CH:122,9, C:6,7, Ca:0,0

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	