SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

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	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Libanyak leves (Z, G, L, T, O, M) -Sült kacsa comb -Főtt burgonya -Párolt káposzta	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Szilvás pite (G, L, T) -Alma	-Csurgatott tojásleves (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:1,5, E:766,0, ZS:44,1, T:3,3, F:38,1, CH:51,9, C:7,5, Ca:0,5*	*S:1,9, E:799,0, ZS:22,2, T:3,3, F:49,2, CH:94,7, C:12,7, Ca:113,9*	*S:1,2, E:1 024,0, ZS:32,0, T:3,1, F:40,7, CH:125,6, C:20,7, Ca:12,8*	*S:0,9, E:982,0, ZS:40,1, T:3,6, F:50,2, CH:94,3, C:5,3, Ca:14,8*
Összesen	*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:1,5, E:766,0, ZS:44,1, T:3,3, F:38,1, CH:51,9, C:7,5, Ca:0,5*	*S:1,9, E:799,0, ZS:22,2, T:3,3, F:49,2, CH:94,7, C:12,7, Ca:113,9*	*S:1,2, E:1 024,0, ZS:32,0, T:3,1, F:40,7, CH:125,6, C:20,7, Ca:12,8*	*S:0,9, E:982,0, ZS:40,1, T:3,6, F:50,2, CH:94,3, C:5,3, Ca:14,8*

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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*

SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G)	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Narancs	-Almaleves (L, G) -Zöldséges csirkeragu -Rizs
	S:1,1, E:1 020,0, ZS:27,2, T:4,6, F:34,4, CH:110,1, C:49,9, Ca:0,0	*S:1,4, E:741,0, ZS:31,7, T:2,1, F:33,4, CH:76,0, C:31,3, Ca:87,4*	*S:1,5, E:981,0, ZS:39,1, T:3,7, F:33,5, CH:120,0, C:7,2, Ca:26,1*	*S:0,8, E:1 090,0, ZS:27,1, T:3,1, F:45,1, CH:164,8, C:45,9, Ca:99,9*	*S:2,8, E:1 037,0, ZS:34,1, T:5,3, F:34,1, CH:150,3, C:41,7, Ca:0,1*
Összesen	*S:1,1, E:1 020,0, ZS:27,2, T:4,6, F:34,4, CH:110,1, C:49,9, Ca:0,0*	*S:1,4, E:741,0, ZS:31,7, T:2,1, F:33,4, CH:76,0, C:31,3, Ca:87,4*	*S:1,5, E:981,0, ZS:39,1, T:3,7, F:33,5, CH:120,0, C:7,2, Ca:26,1*	*S:0,8, E:1 090,0, ZS:27,1, T:3,1, F:45,1, CH:164,8, C:45,9, Ca:99,9*	*S:2,8, E:1 037,0, ZS:34,1, T:5,3, F:34,1, CH:150,3, C:41,7, Ca:0,1*

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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*