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.	Szombat 2026.11.14.	Vasárnap 2026.11.15.
Ebéd						-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Lángos (L, G)	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Galuska (T, G)
						S:1,4, E:997,0, ZS:45,3, T:15,2, F:39,1, CH:105,1, C:3,5, Ca:8,2	*S:1,8, E:809,0, ZS:28,6, T:2,7, F:34,4, CH:92,7, C:3,8, Ca:0,1*
Összesen					*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:1,4, E:997,0, ZS:45,3, T:15,2, F:39,1, CH:105,1, C:3,5, Ca:8,2*	*S:1,8, E:809,0, ZS:28,6, T:2,7, F:34,4, CH:92,7, C:3,8, 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*

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.	Szombat 2026.11.21.	Vasárnap 2026.11.22.
Ebéd						-Hamis húsleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L)	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Petrezselymes burgonya
						S:2,4, E:786,0, ZS:39,4, T:8,2, F:36,6, CH:71,1, C:5,1, Ca:16,5	*S:2,5, E:873,0, ZS:26,4, T:2,8, F:51,0, CH:99,4, C:2,9, Ca:38,8*
Összesen	*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:2,4, E:786,0, ZS:39,4, T:8,2, F:36,6, CH:71,1, C:5,1, Ca:16,5*	*S:2,5, E:873,0, ZS:26,4, T:2,8, F:51,0, CH:99,4, C:2,9, Ca:38,8*

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek