# ÉTLAP

## 2026. NOVEMBER 16-22.

| Normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | *VASÁRNAP* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ebéd | **Húsleves<br>Főtt sertéshús<br>Meggymártás<br>Piritott dara** | **Paradicsom leves<br>Töltött csirkecomb<br>Kukoricás rizs** | **Szárnyasaprólék leves<br>Gránátos kocka<br>Káposztával tölt. paprika** | **Rántott leves zsemlekockával<br>Fokhagymás sertés szelet<br>Zöldséges kuszkusz** | **Orjaleves<br>Serpenyős burgonya<br>Csemege uborka** | **Lebbencsleves<br>Natur csirkemell<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér** | **Erőleves<br>Tejfölös mustáros tokány<br>Párolt rizs** |
| | energia841 kcal<br>szénhidr98,9 g<br>fehérje41,3 g<br>cukor0 g<br>zsír28,1 g<br>telített zsír0 g<br>só1 g | energia1146 kcal<br>szénhidr.122,3g<br>fehérje68,1 g<br>cukor0g<br>zsír39,4 g<br>telített zsír0 g<br>só1,3g | energia971 kcal<br>szénhidr.144,3g<br>fehérje42,5 g<br>cukor0 g<br>zsír22,2 g<br>telített zsír0 g<br>só1,3 g | energia790 kcal<br>szénhidr94,5 g<br>fehérje37,8 g<br>cukor 0g<br>zsír27,5 g<br>telített zsír0 g<br>só0,7g | energia752 kcal<br>szénhidr73g<br>fehérje39,7 g<br>cukor1,7g<br>zsír34,6 g<br>telített zsír0 g<br>só2,5 g | energia743 kcal<br>szénhidr.74,9g<br>fehérje48,6 g<br>cukor0,1g<br>zsír25 g<br>telített zsír0 g<br>só1,5g | energia854 kcal<br>szénhidr.101,3g<br>fehérje37,4 g<br>cukor:0g<br>zsír33,7 g<br>telített zsír0 g<br>só1,5g |
| Allergén | glutén, tojás, tej, zeller | glutén, tojás, zeller | glutén, tojás, zeller | glutén, tojás | glutén, tojás, zeller | glutén, tojás, tej | glutén, tojás, tej, zeller, mustár |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Jó étvágyat kívánunk!**