

Etlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.02.16.

Kedd
2026.02.17.

Szerda
2026.02.18.

Csütörtök
2026.02.19.

Péntek
2026.02.20.

Ebéd

-Karalábé leves - (G, L, T, Z, O, M)
-Vajbáb főzelék (L, G)
-Pörkölt (G, L, T, Z, O, M)
-Somlói fehér kenyér (G)

S:5,1, E:633,0, ZS:23,8, T:12,0, F:34,6,
CH:60,6, C:7,6, Ca:136,8

S:5,1, E:633,0, ZS:23,8, T:12,0, F:34,6,
CH:60,6, C:7,6, Ca:136,8

-Kapros, zöldséges
halgombóc leves (G, L, T, Z,
O, M, H)
-Fánk- (G, L, T)
-Alma

S:2,9, E:885,0, ZS:38,3, T:47,2, F:28,0,
CH:92,1, C:7,0, Ca:125,6

S:2,9, E:885,0, ZS:38,3, T:47,2, F:28,0,
CH:92,1, C:7,0, Ca:125,6

-Almaleves (L, O, G)
-Csirke máj pörkölt (G, L, T,
Z, O, M)
-Tört burgonya

S:0,4, E:850,0, ZS:23,8, T:13,3, F:39,0,
CH:117,0, C:1,7, Ca:51,6

S:0,4, E:850,0, ZS:23,8, T:13,3, F:39,0,
CH:117,0, C:1,7, Ca:51,6

-Paradicsomleves
betűszáival (G, T)
-Rakott káposzta- (G, L, T, Z,
O, M)
-Somlói fehér kenyér (G)

S:3,7, E:771,0, ZS:32,8, T:22,1, F:30,5,
CH:81,2, C:2,5, Ca:70,2

S:3,7, E:771,0, ZS:32,8, T:22,1, F:30,5,
CH:81,2, C:2,5, Ca:70,2

-Burgonya leves (G, L, T, Z,
O, M)
-Natúr csirke mell szelet (G)
-Petrezselymes rizs -
-Párolt alma

S:2,4, E:853,0, ZS:21,2, T:18,8, F:42,5,
CH:110,9, C:3,3, Ca:51,1

S:2,4, E:853,0, ZS:21,2, T:18,8, F:42,5,
CH:110,9, C:3,3, Ca:51,1

Összesen

Jó étvágyat!

Levegőn jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szőlő

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszammag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek