

Etlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.03.02.

Kedd
2026.03.03.

Szerda
2026.03.04.

Csütörtök
2026.03.05.

Péntek
2026.03.06.

Ebéd

- Karfiol leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M)
- Zöldborsó főzelék (L, G)
- Aprópecsenye -
- Tejjes kiórlésű kenyér (G)

S:4.3, E:799,0, ZS:28,6, T:15,6, F:48,2, CH:84,1, C:8,1, Ca:157,2

S:4.3, E:799,0, ZS:28,6, T:15,6, F:48,2, CH:84,1, C:8,1, Ca:157,2

- Vegyes gyümölcsleves - (G)
- Brassói aprópecsenye - (G, L, T, Z, O, M)
- Tarhonya - (G, T)

S:2,8, E:859,0, ZS:29,1, T:14,5, F:40,9, CH:100,8, C:8,6, Ca:1,4

S:2,8, E:859,0, ZS:29,1, T:14,5, F:40,9, CH:100,8, C:8,6, Ca:1,4

- Palócleves (L, G, T, Z, O, M)
- Stangli- (G, L, T, S)

S:3,9, E:863,0, ZS:32,5, T:13,6, F:37,9, CH:100,3, C:2,3, Ca:121,0

S:3,9, E:863,0, ZS:32,5, T:13,6, F:37,9, CH:100,3, C:2,3, Ca:121,0

- Zöldség leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M)
- Paradicsomos káposztafőzelék - (G)
- Tejjes kiórlésű kenyér (G)
- Alma

S:3,4, E:768,0, ZS:23,2, T:12,2, F:37,6, CH:90,1, C:7,7, Ca:113,3

S:3,4, E:768,0, ZS:23,2, T:12,2, F:37,6, CH:90,1, C:7,7, Ca:113,3

- Csicseriborsós zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
- Panírozott hal (H, G, T)
- Kukoricás rizs

S:4,3, E:774,0, ZS:18,5, T:30,3, F:33,9, CH:114,0, C:6,8, Ca:44,8

S:4,3, E:774,0, ZS:18,5, T:30,3, F:33,9, CH:114,0, C:6,8, Ca:44,8

Összesen

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

felmagyarázat:

- S: só (g)
- ZS: zsír (g)
- F: fehérje (g)
- Ca: kalcium (mg)
- E: energia (kcal)
- T: telített zsírsav (g)
- CH: szénhidrát (g)
- Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

- G: glutén, gabonák
- L: laktóz, tej, tejtermékek
- T: tojás, fehérje
- F: filátinonovori
- D: diófélék, mandula, pisztácia
- M: mustár
- S: szeszámog
- K: szulfidok, kén-dioxid

- Z: zeller
- R: rákfélék
- H: halak
- O: szója

- C: csillagfűrt
- P: puhatestűek