

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.07.20.	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.
Ebéd	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Kelkáposzta főzelék (G) -Fasírt szelet (G, T) -Somlói fehér kenyér (G)	-Sárgaborsó leves levesgyönggyel (G, L, T) -Hentes tokány (G) -Bulgur (G)	-Húsleves cénametélttel és főthússal (G, L, T, Z, O, M) -Túrós derelye (G, L, T, O, M, S) -Görögdinnye	-Csicseriborsós zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T) -Somlói fehér kenyér (G)	-Gombaleves epclevéltésziával (G, L, T, Z, O, M) -Panírozott hal (H, G, T) -Kukoricás rizs
	S:5.1, E:771.0, ZS:24.0, T:14.0, F:39.2, CH:92.4, C:4.5, Ca:128.0	S:2.3, E:1 007.0, ZS:36.3, T:18.7, F:49.1, CH:111.2, C:3.6, Ca:33.4	S:2.9, E:889.0, ZS:15.0, T:6.0, F:45.3, CH:139.6, C:30.9, Ca:66.3	S:3.9, E:852.0, ZS:32.1, T:22.7, F:32.6, CH:101.7, C:5.3, Ca:40.9	S:4.8, E:740.0, ZS:17.1, T:38.9, F:33.3, CH:108.7, C:5.5, Ca:26.2
	S:5.1, E:771.0, ZS:24.0, T:14.0, F:39.2, CH:92.4, C:4.5, Ca:128.0	S:2.3, E:1 007.0, ZS:36.3, T:18.7, F:49.1, CH:111.2, C:3.6, Ca:33.4	S:2.9, E:889.0, ZS:15.0, T:6.0, F:45.3, CH:139.6, C:30.9, Ca:66.3	S:3.9, E:852.0, ZS:32.1, T:22.7, F:32.6, CH:101.7, C:5.3, Ca:40.9	S:4.8, E:740.0, ZS:17.1, T:38.9, F:33.3, CH:108.7, C:5.5, Ca:26.2
Összesen					

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:	
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: lakróz, tej, tejtermékek	R: rákfélék
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földmogyoró	O: szója
			S: szeszamog
			K: szulfidok, kéndioxid
			C: csillagfűrt
			P: puhatestűek