EPER

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Ebéd	-Zöldség leves kiskocka tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Spenót (Paraj) főzelék (L, G) -Tört burgonya -Aprópecsenye (G, L, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Vegyes gyümölcsleves - (L, O, G) -Bácskai rizses hús (G, L, T, Z, O, M) -Csemege uborka	-Frankfurti leves - (O, L, G, T, Z, M) -Túrótöltelékes gombóc (G, L, D) -Alma	-Tojásleves (T, G) -Vadasmártás spagetti tésztával (L, M, G, T, Z, O) -Sertéshús	-Daragaluska leves (G, T, L, Z, O, M) -Fokhagymás sertésszelet (G, L, T, Z, O, M) -Bulgur (G)
	S:5,3, E:1 103,0, ZS:34,1, T:20,4, F:48,3, CH:141,7, C:6,4, Ca:366,9	*S:2,3, E:869,0, ZS:29,2, T:19,1, F:33,1, CH:109,7, C:1,7, Ca:48,4*	*S:4,9, E:915,0, ZS:30,5, T:15,9, F:27,9, CH:120,0, C:14,1, Ca:85,1*	*S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7, CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4*	*S:2,6, E:887,0, ZS:37,0, T:25,2, F:41,4, CH:100,6, C:5,0, Ca:37,5*
Összesen	*S:5,3, E:1 103,0, ZS:34,1, T:20,4, F:48,3, CH:141,7, C:6,4, Ca:366,9*	*S:2,3, E:869,0, ZS:29,2, T:19,1, F:33,1, CH:109,7, C:1,7, Ca:48,4*	*S:4,9, E:915,0, ZS:30,5, T:15,9, F:27,9, CH:120,0, C:14,1, Ca:85,1*	*S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7, CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4*	*S:2,6, E:887,0, ZS:37,0, T:25,2, F:41,4, CH:100,6, C:5,0, Ca:37,5*

Jó étvágyat kívánunk!

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*