EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd	-Karalábé leves kiskagyló tésztával - (G, L, T, Z, O, M) -Lencsefőzelék - (L, G, M) -Kolbász -Somlói fehér kenyér (G)	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Tejfölöshús (G, L, T, Z, O, M) -Orsó tészta (G, T)	-Húsleves cérnametélttel és főtthússal (G, L, T, Z, O, M) -Rakott zsemle (L, G, T) -Alma	-Gombaleves eperlevéltésztával (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T)	-Tarkabab leves (G, L, T, Z, O, M) -Panírozott hal (H, G, T) -Kukoricás rizs
	S:3,8, E:798,0, ZS:25,0, T:9,5, F:36,3, CH:93,1, C:4,9, Ca:139,2	S:3,0, E:811,0, ZS:27,6, T:14,2, F:43,1, CH:96,8, C:5,3, Ca:60,7	S:3,1, E:864,0, ZS:20,2, T:2,3, F:40,1, CH:109,3, C:27,8, Ca:186,7	S:4,0, E:817,0, ZS:30,7, T:21,3, F:32,1, CH:96,4, C:4,0, Ca:22,3	S:4,7, E:846,0, ZS:16,4, T:28,0, F:40,1, CH:129,7, C:5,3, Ca:65,9
Összesen	S:3,8, E:798,0, ZS:25,0, T:9,5, F:36,3, CH:93,1, C:4,9, Ca:139,2	S:3,0, E:811,0, ZS:27,6, T:14,2, F:43,1, CH:96,8, C:5,3, Ca:60,7	S:3,1, E:864,0, ZS:20,2, T:2,3, F:40,1, CH:109,3, C:27,8, Ca:186,7	S:4,0, E:817,0, ZS:30,7, T:21,3, F:32,1, CH:96,4, C:4,0, Ca:22,3	S:4,7, E:846,0, ZS:16,4, T:28,0, F:40,1, CH:129,7, C:5,3, Ca:65,9

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*