Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Zöldség leves kiskocka tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Tejfölös burgonyafőzelék (L, G) -Pörkölt (G, L, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Brokkoli krémleves levesgyönggyel (L, O, G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye - (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonya - (G, T)	-Kapros, zöldséges halgombóc leves (G, L, T, Z, O, M, H) -Mákos metélt (G, T, O, S) -Alma	-Tojásleves (T, G) -Rakott vegyes zöldség- (L, G, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, O, M) -Natúr csirke mellszelet (G) -Párolt alma -Bulgur (G)
	S:5,0, E:763,0, ZS:24,5, T:13,6, F:36,3, CH:92,2, C:6,9, Ca:79,1	*S:4,8, E:935,0, ZS:38,9, T:21,4, F:48,8, CH:92,2, C:7,1, Ca:23,7*	*S:2,1, E:832,0, ZS:24,2, T:10,2, F:28,6, CH:111,6, C:10,2, Ca:32,8*	*S:3,7, E:793,0, ZS:33,6, T:20,5, F:36,8, CH:75,6, C:5,4, Ca:152,1*	*S:2,7, E:832,0, ZS:23,4, T:20,1, F:48,6, CH:104,6, C:3,8, Ca:65,9*
Összesen	*S:5,0, E:763,0, ZS:24,5, T:13,6, F:36,3, CH:92,2, C:6,9, Ca:79,1*	*S:4,8, E:935,0, ZS:38,9, T:21,4, F:48,8, CH:92,2, C:7,1, Ca:23,7*	*S:2,1, E:832,0, ZS:24,2, T:10,2, F:28,6, CH:111,6, C:10,2, Ca:32,8*	*S:3,7, E:793,0, ZS:33,6, T:20,5, F:36,8, CH:75,6, C:5,4, Ca:152,1*	*S:2,7, E:832,0, ZS:23,4, T:20,1, F:48,6, CH:104,6, C:3,8, Ca:65,9*

Jó étvágyat!

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*