Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Ebéd	-Zöldség leves zabgaluskával (G, T, L, Z, O, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Somlói fehér kenyér (G)	-Meggyleves (L, O, G) -Mexicói rizseshús (G, L, T, Z, O, M) -Csemege uborka	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Stangli- (G, L, T, S) -Alma	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos káposztafőzelék - (G) -Somlói fehér kenyér (G)	-Tarkabab leves (G, L, T, Z, O, M) -Fasírt (G, T, K) -Főtt burgonya.
	S:4,1, E:749,0, ZS:23,4, T:19,4, F:28,9, CH:89,0, C:10,0, Ca:84,7	*S:2,2, E:878,0, ZS:24,7, T:14,5, F:35,9, CH:119,0, C:2,3, Ca:89,0*	*S:3,9, E:910,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5, CH:101,3, C:2,3, Ca:129,2*	*S:4,2, E:751,0, ZS:23,1, T:12,1, F:38,5, CH:89,9, C:5,4, Ca:92,4*	*S:3,9, E:907,0, ZS:29,2, T:20,4, F:38,5, CH:119,1, C:4,6, Ca:85,7*
Összesen	*S:4,1, E:749,0, ZS:23,4, T:19,4, F:28,9, CH:89,0, C:10,0, Ca:84,7*	*S:2,2, E:878,0, ZS:24,7, T:14,5, F:35,9, CH:119,0, C:2,3, Ca:89,0*	*S:3,9, E:910,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5, CH:101,3, C:2,3, Ca:129,2*	*S:4,2, E:751,0, ZS:23,1, T:12,1, F:38,5, CH:89,9, C:5,4, Ca:92,4*	*S:3,9, E:907,0, ZS:29,2, T:20,4, F:38,5, CH:119,1, C:4,6, Ca:85,7*

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*