EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Ebéd	-Csicseriborsós zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Tökfőzelék - (L, G) -Pörkölt (G, L, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, L, O, G, T, M) -Gombás tokány (G, L, T, Z, O, M)	-Csirkemáj leves (G, L, T, Z, O, M) -Szilvalekváros derelye (G, T, O, M, S) -Körte	-Húsleves - cérnametélt (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsommártás (G) -Főtt burgonya. -Sertéshús	-Karfiol leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Sajtos, tejfölös halfilé (H, L, T) -Petrezselymes rizs -
	S:5,0, E:681,0, ZS:26,4, T:15,1, F:34,2, CH:66,2, C:13,6, Ca:104,6	S:3,6, E:944,0, ZS:41,8, T:23,2, F:42,0, CH:97,6, C:2,6, Ca:83,9	S:3,0, E:846,0, ZS:43,9, T:10,1, F:32,1, CH:143,2, C:38,5, Ca:25,4	S:3,1, E:868,0, ZS:25,5, T:13,9, F:40,8, CH:115,7, C:4,9, Ca:56,8	S:3,5, E:651,0, ZS:18,0, T:12,0, F:33,5, CH:84,8, C:6,6, Ca:203,1
Összesen	S:5,0, E:681,0, ZS:26,4, T:15,1, F:34,2, CH:66,2, C:13,6, Ca:104,6	S:3,6, E:944,0, ZS:41,8, T:23,2, F:42,0, CH:97,6, C:2,6, Ca:83,9	S:3,0, E:846,0, ZS:43,9, T:10,1, F:32,1, CH:143,2, C:38,5, Ca:25,4	S:3,1, E:868,0, ZS:25,5, T:13,9, F:40,8, CH:115,7, C:4,9, Ca:56,8	S:3,5, E:651,0, ZS:18,0, T:12,0, F:33,5, CH:84,8, C:6,6, Ca:203,1

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