EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Ebéd	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsó főzelék (L, G) -Aprópecsenye - -Somlói fehér kenyér (G)	-Vegyes gyümölcsleves - (L, O, G) -Bolognai spagetti (G, T, L, Z, O, M)	-Húsgombóc leves - (G, L, T, Z, O, M) -Gránátos kocka (G) -Csemege uborka	-Paradicsomleves betűtésztával (G, T) -Rakott káposzta- (G, L, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Lencse leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Rizs és zöldségköret
	S:5,0, E:816,0, ZS:26,5, T:13,5, F:49,2, CH:87,5, C:6,2, Ca:151,8	*S:0,8, E:856,0, ZS:20,4, T:10,3, F:40,0, CH:123,9, C:15,2, Ca:214,6*	*S:2,1, E:783,0, ZS:19,3, T:11,0, F:34,3, CH:114,3, C:7,1, Ca:37,1*	*S:3,7, E:771,0, ZS:32,8, T:22,1, F:30,5, CH:81,2, C:2,5, Ca:70,2*	*S:3,8, E:896,0, ZS:32,2, T:16,7, F:48,2, CH:95,5, C:7,3, Ca:49,1*
Összesen	*S:5,0, E:816,0, ZS:26,5, T:13,5, F:49,2, CH:87,5, C:6,2, Ca:151,8*	*S:0,8, E:856,0, ZS:20,4, T:10,3, F:40,0, CH:123,9, C:15,2, Ca:214,6*	*S:2,1, E:783,0, ZS:19,3, T:11,0, F:34,3, CH:114,3, C:7,1, Ca:37,1*	*S:3,7, E:771,0, ZS:32,8, T:22,1, F:30,5, CH:81,2, C:2,5, Ca:70,2*	*S:3,8, E:896,0, ZS:32,2, T:16,7, F:48,2, CH:95,5, C:7,3, Ca:49,1*

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*