EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Ebéd	-Karalábé leves kiskagyló tésztával - (G, L, T, Z, O, M) -Tejfölös babfőzelék (L, G) -Kolbász -Somlói fehér kenyér (G)	-Almaleves (L, O, G) -Brassói aprópecsenye - (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonya - (G, T)	-Raguleves - zöldborsós (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska - (G, L, D, T) -Vanília puding (L) -Alma	-Zabgaluska leves (G, T, L, Z, O, M) -Rakott karfiol- (L, G, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Burgonya leves O (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésszelet (G, L, T, Z, O, M) -Bulgur (G)
	S:3,9, E:763,0, ZS:26,9, T:13,1, F:31,2, CH:91,8, C:4,3, Ca:144,0	S:2,8, E:943,0, ZS:34,1, T:19,4, F:41,8, CH:114,0, C:5,5, Ca:23,7	S:2,0, E:1 204,0, ZS:46,7, T:13,3, F:47,1, CH:136,9, C:5,2, Ca:290,7	S:4,0, E:730,0, ZS:25,8, T:11,7, F:38,2, CH:76,2, C:11,5, Ca:170,0	S:3,1, E:882,0, ZS:30,1, T:18,7, F:43,2, CH:111,8, C:3,7, Ca:39,3
Összesen	S:3,9, E:763,0, ZS:26,9, T:13,1, F:31,2, CH:91,8, C:4,3, Ca:144,0	S:2,8, E:943,0, ZS:34,1, T:19,4, F:41,8, CH:114,0, C:5,5, Ca:23,7	S:2,0, E:1 204,0, ZS:46,7, T:13,3, F:47,1, CH:136,9, C:5,2, Ca:290,7	S:4,0, E:730,0, ZS:25,8, T:11,7, F:38,2, CH:76,2, C:11,5, Ca:170,0	S:3,1, E:882,0, ZS:30,1, T:18,7, F:43,2, CH:111,8, C:3,7, Ca:39,3



Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap vátoztatás 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*	