EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-Zöldség leves kiskocka tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Spenót (Paraj) főzelék (L, G) -Főtt burgonya. -Aprópecsenye -	-Karfiol leves kiskagyló tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Tejfölöshús (G, L, T, Z, O, M) -Szarvacska tészta (G, T)	-Nyírségi gombócleves (L, G, T, Z, O, M) -Káposztás kocka (G) -Alma	-Gombaleves eperlevéltésztával (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T) -Somlói fehér kenyér (G)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, O, M) -Panírozott hal (H, G, T) -Kukoricás rizs
	S:4,6, E:960,0, ZS:31,5, T:16,8, F:48,0, CH:117,0, C:5,9, Ca:366,9	S:3,0, E:821,0, ZS:29,1, T:16,4, F:42,6, CH:94,6, C:7,6, Ca:50,5	S:1,8, E:823,0, ZS:18,1, T:8,2, F:37,3, CH:116,1, C:6,4, Ca:114,6	S:4,0, E:817,0, ZS:30,7, T:21,3, F:32,1, CH:96,4, C:4,0, Ca:22,3	S:4,7, E:797,0, ZS:17,6, T:29,3, F:36,0, CH:119,1, C:5,2, Ca:57,9
Összesen	S:4,6, E:960,0, ZS:31,5, T:16,8, F:48,0, CH:117,0, C:5,9, Ca:366,9	S:3,0, E:821,0, ZS:29,1, T:16,4, F:42,6, CH:94,6, C:7,6, Ca:50,5	S:1,8, E:823,0, ZS:18,1, T:8,2, F:37,3, CH:116,1, C:6,4, Ca:114,6	S:4,0, E:817,0, ZS:30,7, T:21,3, F:32,1, CH:96,4, C:4,0, Ca:22,3	S:4,7, E:797,0, ZS:17,6, T:29,3, F:36,0, CH:119,1, C:5,2, Ca:57,9



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*	