Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Karalábé leves kiskagyló tésztával - (G, L, T, Z, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Sárgaborsó leves levesgyönggyel (G, L, T) -Borsos tokány (G, L, T, Z, O, M) -Orsó tészta (G, T)	-Kapros, zöldséges halgombóc leves (G, L, T, Z, O, M, H) -Túrós derelye (G, L, T, O, M, S) -Alma	-Tarkabab leves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott burgonya (L, T) -Csemege uborka	
	S:3,9, E:612,0, ZS:22,9, T:11,5, F:34,2, CH:60,8, C:5,4, Ca:79,6	S:2,8, E:1 097,0, ZS:43,9, T:23,6, F:52,3, CH:115,8, C:3,8, Ca:40,6	S:3,2, E:803,0, ZS:12,6, T:9,6, F:30,8, CH:128,9, C:30,4, Ca:32,8	S:3,3, E:857,0, ZS:27,1, T:13,1, F:33,2, CH:115,0, C:6,1, Ca:153,1	
Összesen	S:3,9, E:612,0, ZS:22,9, T:11,5, F:34,2, CH:60,8, C:5,4, Ca:79,6	S:2,8, E:1 097,0, ZS:43,9, T:23,6, F:52,3, CH:115,8, C:3,8, Ca:40,6	S:3,2, E:803,0, ZS:12,6, T:9,6, F:30,8, CH:128,9, C:30,4, Ca:32,8	S:3,3, E:857,0, ZS:27,1, T:13,1, F:33,2, CH:115,0, C:6,1, Ca:153,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek