Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Ebéd	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Vajbab főzelék (L, G) -Aprópecsenye - -Somlói fehér kenyér (G)	-Vegyes gyümölcsleves - (L, O, G) -Tarhonyás hús - (G, T, L, Z, O, M) -Csemege uborka	-Zöldséges májgaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Kelt kakaós csiga (G, L, T) -Alma	-Tojásleves (T, G) -Vadasmártás spagetti tésztával (L, M, G, T, Z, O) -Sertéshús	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, O, M) -Panírozott sertésszelet (G, T) -Petrezselymes rizs -
	S:5,0, E:675,0, ZS:25,6, T:12,1, F:39,8, CH:61,6, C:7,3, Ca:123,5	S:2,3, E:816,0, ZS:21,6, T:11,8, F:37,7, CH:112,4, C:6,0, Ca:41,2	S:2,4, E:1 133,0, ZS:34,6, T:16,1, F:32,2, CH:158,6, C:34,0, Ca:96,7	S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7, CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4	S:2,8, E:883,0, ZS:25,4, T:27,5, F:42,7, CH:114,4, C:4,5, Ca:63,5
Összesen	S:5,0, E:675,0, ZS:25,6, T:12,1, F:39,8, CH:61,6, C:7,3, Ca:123,5	S:2,3, E:816,0, ZS:21,6, T:11,8, F:37,7, CH:112,4, C:6,0, Ca:41,2	S:2,4, E:1 133,0, ZS:34,6, T:16,1, F:32,2, CH:158,6, C:34,0, Ca:96,7	S:2,7, E:858,0, ZS:28,6, T:13,8, F:45,7, CH:102,4, C:11,8, Ca:85,4	S:2,8, E:883,0, ZS:25,4, T:27,5, F:42,7, CH:114,4, C:4,5, Ca:63,5

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