EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsó főzelék (L, G) -Pörkölt (G, L, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Brokkoli krémleves levesgyönggyel (L, O, G, T, Z, M) -Mexicói rizseshús (G, L, T, Z, O, M)	-Raguleves O- csirkemell húsból eperlevél tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Szilvás gombóc (G) -Alma	-Vajgaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos káposztafőzelék - (G) -Somlói fehér kenyér (G)	-Gombaleves eperlevéltésztával (G, L, T, Z, O, M) -Fasírt (G, T, K) -Főtt burgonya.
	S:5,0, E:788,0, ZS:25,0, T:13,5, F:45,1, CH:88,3, C:6,7, Ca:151,8	S:3,0, E:853,0, ZS:29,5, T:16,5, F:42,7, CH:97,2, C:3,6, Ca:43,1	S:2,5, E:1 017,0, ZS:11,9, T:8,8, F:25,1, CH:35,4, C:27,2, Ca:58,3	S:4,0, E:779,0, ZS:25,7, T:12,9, F:39,2, CH:90,3, C:5,3, Ca:100,1	S:4,0, E:800,0, ZS:29,9, T:21,3, F:31,7, CH:98,1, C:4,8, Ca:45,9
Összesen	S:5,0, E:788,0, ZS:25,0, T:13,5, F:45,1, CH:88,3, C:6,7, Ca:151,8	S:3,0, E:853,0, ZS:29,5, T:16,5, F:42,7, CH:97,2, C:3,6, Ca:43,1	S:2,5, E:1 017,0, ZS:11,9, T:8,8, F:25,1, CH:35,4, C:27,2, Ca:58,3	S:4,0, E:779,0, ZS:25,7, T:12,9, F:39,2, CH:90,3, C:5,3, Ca:100,1	S:4,0, E:800,0, ZS:29,9, T:21,3, F:31,7, CH:98,1, C:4,8, Ca:45,9

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
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