EPER

Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Karalábé leves kiskagyló tésztával - (G, L, T, Z, O, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Aprópecsenye - -Somlói fehér kenyér (G)	-Fokhagyma krémleves zsemlekockával (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány (G) -Bulgur (G)	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Stangli- (G, L, T, S) -Mandarin	-Tojásleves (T, G) -Rakott vegyes zöldségek bulgurral (L, G, T, Z, O, M) -Somlói fehér kenyér (G)	-Zöldség leves kiskocka tésztával (G, L, T, Z, O, M) -Sajtos, tejfölös halfilé (H, L, T) -Petrezselymes rizs -
	S:5,1, E:918,0, ZS:33,6, T:21,3, F:52,4, CH:84,4, C:7,7, Ca:79,5	S:2,9, E:865,0, ZS:33,5, T:17,7, F:40,2, CH:97,3, C:1,9, Ca:24,4	S:3,9, E:899,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5, CH:108,1, C:2,3, Ca:139,4	S:3,7, E:796,0, ZS:33,6, T:20,4, F:39,9, CH:77,0, C:4,3, Ca:134,6	S:3,2, E:638,0, ZS:15,9, T:10,1, F:33,1, CH:87,3, C:7,4, Ca:210,3
Összesen	S:5,1, E:918,0, ZS:33,6, T:21,3, F:52,4, CH:84,4, C:7,7, Ca:79,5	S:2,9, E:865,0, ZS:33,5, T:17,7, F:40,2, CH:97,3, C:1,9, Ca:24,4	S:3,9, E:899,0, ZS:32,5, T:13,6, F:38,5, CH:108,1, C:2,3, Ca:139,4	S:3,7, E:796,0, ZS:33,6, T:20,4, F:39,9, CH:77,0, C:4,3, Ca:134,6	S:3,2, E:638,0, ZS:15,9, T:10,1, F:33,1, CH:87,3, C:7,4, Ca:210,3

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 *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*