

Étlap

Felnőtt	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
(19-69 év)	2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

Ebéd	-Sertés húsgaluska leves zabpelyhellyel (Z, G, T) -Paprikás krumpilis tészta S (G, T) -Cékla saláta édesítővel	-Lebenceleves (G, T) -Tököfőzelék (L, G) -köles fasírt S (T)	-sárgaborsó gulyás S (Z) -Rizskók S (L, T, G) -Öntet	-Tavaszi zöldségleves S (Z, G, T) -Parolt Csirke mell sült almával mazsolás rizzsel S	-Erdei Gyümölcsleves (L, K, O) -Paprikás csirkeszárm (G, L) -kagyló tészta (G, T)
	S:7.2, E:1 325.0, ZS:40.7, T:0.1, F:56.2, CH:179.7, C:3.2, Ca:174.0	S:2.6, E:767.0, ZS:35.9, T:0.0, F:35.3, CH:71.1, C:0.9, Ca:161.8	S:3.0, E:1 769.0, ZS:49.8, T:0.0, F:81.3, CH:252.4, C:37.4, Ca:764.5	S:6.5, E:1 017.0, ZS:28.8, T:0.0, F:48.6, CH:133.2, C:5.8, Ca:126.7	S:1.0, E:1 229.0, ZS:25.0, T:2.5, F:80.1, CH:143.5, C:6.2, Ca:180.7
Összesen	S:7.2, E:1 325.0, ZS:40.7, T:0.1, F:56.2, CH:179.7, C:3.2, Ca:174.0	S:2.6, E:767.0, ZS:35.9, T:0.0, F:35.3, CH:71.1, C:0.9, Ca:161.8	S:3.0, E:1 769.0, ZS:49.8, T:0.0, F:81.3, CH:252.4, C:37.4, Ca:764.5	S:6.5, E:1 017.0, ZS:28.8, T:0.0, F:48.6, CH:133.2, C:5.8, Ca:126.7	S:1.0, E:1 229.0, ZS:25.0, T:2.5, F:80.1, CH:143.5, C:6.2, Ca:180.7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szénmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földmogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	