

Étlap

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

-Gulyásleves S (G, L, T, Z, M)
-Sajtos-tejfőltös spagetti (G, T, L)
-Alma

-Tavaszi zöldségleves
vajasgalskával (Z, G, T, L)
-Zöldborsó főzelék S (G, L, O)
-burgonya kottlett S (T, G)

-Paradisomleves Abc
tésztaival (G, T, Z)
-Rántott sertésborda (G, T, L)
-/ Burgonyapüré S (L)
-Csemege uborka édesítővel

-Csir-biri zöldségleves S (Z, G, T)
-Egres mártás S (L, G, O)
-Sült csirkecomb

S:2.2, E:904.0, ZS:33.1, T:0.2, F:44.8,
CH:103.4, C:1.6, Ca:333.0

S:4.5, E:1 355.0, ZS:70.0, T:10.0,
F:35.7, CH:132.2, C:13.5, Ca:395.7

S:5.7, E:1 181.0, ZS:55.2, T:4.3, F:52.4,
CH:121.5, C:2.2, Ca:271.6

S:3.8, E:1 135.0, ZS:27.3, T:10.0,
F:58.3, CH:103.5, C:22.3, Ca:396.6

Összesen

S:2.2, E:904.0, ZS:33.1, T:0.2, F:44.8,
CH:103.4, C:1.6, Ca:333.0

S:4.5, E:1 355.0, ZS:70.0, T:10.0,
F:35.7, CH:132.2, C:13.5, Ca:395.7

S:5.7, E:1 181.0, ZS:55.2, T:4.3, F:52.4,
CH:121.5, C:2.2, Ca:271.6

S:3.8, E:1 135.0, ZS:27.3, T:10.0,
F:58.3, CH:103.5, C:22.3, Ca:396.6

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)

Allergen jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákgyökér
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek