

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.27.	<i>Kedd</i> 2026.07.28.	<i>Szerda</i> 2026.07.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.30.	<i>Péntek</i> 2026.07.31.
<i>Ebéd</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Pásztortarhonya (G, T) -Cékla	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Sült csirkecomb (G, L, T, O, M, S, K) -Petrezselymes burgonya -Vágott vegyes savanyúság	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Kínai pirított tészta (G, O, T) -Csirke apróhús
	S:3,4, E:575,0, ZS:17,6, T:5,9, F:18,0, CH:80,0, C:19,7, Ca:60,2	S:3,8, E:998,0, ZS:30,5, T:0,7, F:53,3, CH:120,7, C:8,8, Ca:501,9	S:1,5, E:791,0, ZS:25,7, T:3,4, F:26,1, CH:126,5, C:18,2, Ca:183,5	S:5,3, E:745,0, ZS:23,7, T:2,7, F:36,7, CH:83,2, C:6,9, Ca:88,9	S:24,7, E:1 224,0, ZS:35,7, T:6,8, F:55,9, CH:166,7, C:13,1, Ca:158,9
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:575,0, ZS:17,6, T:5,9, F:18,0, CH:80,0, C:19,7, Ca:60,2	S:3,8, E:998,0, ZS:30,5, T:0,7, F:53,3, CH:120,7, C:8,8, Ca:501,9	S:1,5, E:791,0, ZS:25,7, T:3,4, F:26,1, CH:126,5, C:18,2, Ca:183,5	S:5,3, E:745,0, ZS:23,7, T:2,7, F:36,7, CH:83,2, C:6,9, Ca:88,9	S:24,7, E:1 224,0, ZS:35,7, T:6,8, F:55,9, CH:166,7, C:13,1, Ca:158,9

Jó étvágyat!

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: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid