

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Ebéd</i>	-Káposzta leves /savanyú/ (G) -Búzakenyér (G) -Lekváros bukta (G, L, T)	-Paradicsom leves (G, Z) -ABC tészta (G, T) -Gombás sertéstokány (G) -Rizs	-Brokkoli krémleves (G, L) -Levesgyöngy (G, L, T) -Párizsi csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya -Csemege uborka /édesítővel/ (K)	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült kolbász (G, L, Z, O, M) -Búzakenyér (G)	-Zöldborsó leves (Z, G) -Reszelt, levesbetét (G, T) -Tarhonyás hús (G, T) -Cékla saláta
	S:2,8, E:984,0, ZS:27,8, T:3,6, F:34,4, CH:126,0, C:0,2, Ca:90,2	S:1,6, E:943,0, ZS:31,5, T:2,8, F:28,8, CH:111,0, C:6,2, Ca:12,5	S:2,6, E:838,0, ZS:36,3, T:11,6, F:37,7, CH:99,0, C:8,3, Ca:84,1	S:4,7, E:1 213,0, ZS:63,5, T:16,6, F:41,9, CH:127,2, C:3,4, Ca:108,1	S:2,2, E:1 052,0, ZS:34,6, T:3,3, F:39,6, CH:115,5, C:6,5, Ca:98,2
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:984,0, ZS:27,8, T:3,6, F:34,4, CH:126,0, C:0,2, Ca:90,2	S:1,6, E:943,0, ZS:31,5, T:2,8, F:28,8, CH:111,0, C:6,2, Ca:12,5	S:2,6, E:838,0, ZS:36,3, T:11,6, F:37,7, CH:99,0, C:8,3, Ca:84,1	S:4,7, E:1 213,0, ZS:63,5, T:16,6, F:41,9, CH:127,2, C:3,4, Ca:108,1	S:2,2, E:1 052,0, ZS:34,6, T:3,3, F:39,6, CH:115,5, C:6,5, Ca:98,2

Jó étvágyat!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	