

Étlap

2. rész

Felhőt
(19-69 év)

Hétfő
2026.11.02.

Kedd
2026.11.03.

Szerda
2026.11.04.

Csütörtök
2026.11.05.

Péntek
2026.11.06.

Ebéd

-Zöldeséges kolbászos
burgonyaleves (Z, G, T)
-Káposztás tészta (G, T)
-Mandarin

S:3,1, E:1 316,0 ZS:54,6, T:0,0, F:45,4,
CH:150,4, C:15,9, Ca:284,7

-Pirított reszelt tészta leves S
(Z, G, T)
-Zöldborsó főzelék S (G, L,
O)
-Hátfasított (G, T, H)

S:5,5, E:1 139,0, ZS:59,5, T:10,0,
F:51,2, CH:103,2, C:12,6, Ca:364,3

-Mészáros leves S (G, T)
-Rántott karfiol S (T, G)
-Párolt rizs
-Tartármártás (L, T, M, K)

S:10,0, E:1 617,0, ZS:83,4, T:0,0,
F:56,8, CH:199,4, C:3,5, Ca:242,3

-Tartonyaleves (G, T)
-Magyaros szárnyasmáj (G,
Z)
-Sós burgonya
-Csemege uborka édesítővel

S:3,2, E:682,0, ZS:14,3, T:0,1, F:37,5,
CH:95,1, C:0,9, Ca:121,1

-Tojásleves S (T, G)
-Gyros S
-Hasábburgonya
-Zöldeségsaláta
kapros-joghurtos öntettel (L)

S:4,0, E:1 230,0, ZS:70,1, T:0,0, F:56,1,
CH:84,1, C:0,5, Ca:179,5

Összesen

S:3,1, E:1 316,0 ZS:54,6, T:0,0, F:45,4,
CH:150,4, C:15,9, Ca:284,7

S:5,5, E:1 139,0, ZS:59,5, T:10,0,
F:51,2, CH:103,2, C:12,6, Ca:364,3

S:10,0, E:1 617,0, ZS:83,4, T:0,0,
F:56,8, CH:199,4, C:3,5, Ca:242,3

S:3,2, E:682,0, ZS:14,3, T:0,1, F:37,5,
CH:95,1, C:0,9, Ca:121,1

S:4,0, E:1 230,0, ZS:70,1, T:0,0, F:56,1,
CH:84,1, C:0,5, Ca:179,5

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)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszmag
K: szulfidok, kén-dioxid
C: csillagfűt
P: puhatestűek

Jó étvágyat!