

Étlap

Felhőt
(19.09.2026)

Hétfő
2026.09.28.

Kedd
2026.09.29.

Szerda
2026.09.30.

Csütörtök
2026.10.01.

Péntek
2026.10.02.

Ebéd
-Favágó leves S (L, G)
-Dejós tészta (G, T)
-kivi

-Sertéshúsleves S (Z, G, T)
-Sóskafozozék (G, L)
-Napraforgós pogácsa S (G, L, T)

-Pirított Tarronya leves S (Z, G, T)
-Csirkeemlédes savanyú szósszal S (G, K)
-Bulgur (G)

-Burgonyás Májgaluska leves S (T)
-Rakott vegyes zöldség rizzsel pulykalússal (L)

-Zöldborsóleves (Z, G, T)
-csitkezuza pórkölt S
-Párolt rizs
-Csemege uborka édesítővel

S:2,0, E:953,0, ZS:41,7, T:0,0, F:38,2, CH:104,5, C:0,9, Ca:189,4

S:2,5, E:861,0, ZS:30,0, T:0,0, F:47,8, CH:99,5, C:1,1, Ca:384,7

S:13,0, E:846,0, ZS:23,4, T:0,0, F:44,3, CH:97,8, C:0,0, Ca:132,0

S:2,7, E:907,0, ZS:39,5, T:0,0, F:63,6, CH:70,0, C:3,1, Ca:445,4

S:4,2, E:937,0, ZS:26,9, T:0,1, F:47,8, CH:120,0, C:4,4, Ca:132,1

Összesen
S:2,0, E:953,0, ZS:41,7, T:0,0, F:38,2, CH:104,5, C:0,9, Ca:189,4

S:2,5, E:861,0, ZS:30,0, T:0,0, F:47,8, CH:99,5, C:1,1, Ca:384,7

S:13,0, E:846,0, ZS:23,4, T:0,0, F:44,3, CH:97,8, C:0,0, Ca:132,0

S:2,7, E:907,0, ZS:39,5, T:0,0, F:63,6, CH:70,0, C:3,1, Ca:445,4

S:4,2, E:937,0, ZS:26,9, T:0,1, F:47,8, CH:120,0, C:4,4, Ca:132,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarozat:

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 jelmagyarozat:

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: szeszimacs
K: szulfidok, kéntioxid
C: csillagfű
P: puhatestűk