

Étlap

Felhőt (19.09.év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
---	---	--	--	---	--

Ebéd

-Tárkonyos tejfőlös karfiol leves S (G, M) -Bulguros májorannás hús S (G)	-Tavaszi zöldségleves S (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc zabpehellyel (G, T)	-Őszibarackkrém leves S (L, O, G) -Kukoricás rizs -Hal rúd (G, T, H) -Csenege uborka édesítővel	-/Babgulyás S (Z) -Túrógombóc S (L, G, T) -Vanília Tejföl S (L)	-Rántott leves kenyérkockával (G, L, T) -Fokhagymás sült csirkemcomb -/Burgonyapüré S (L) -Körte befőtt S
--	--	---	---	---

S:4,0, E:451,0, ZS:23,0, T:0,0, F:29,0, CH:27,8, C:0,3, Ca:77,8	S:2,5, E:748,0, ZS:21,5, T:0,0, F:40,7, CH:94,5, C:0,9, Ca:145,4	S:1,8, E:1 241,0, ZS:36,1, T:15,1, F:30,8, CH:202,0, C:13,2, Ca:314,0	S:3,9, E:1 608,0, ZS:69,5, T:0,0, F:85,0, CH:155,9, C:23,1, Ca:623,0	S:5,1, E:1 087,0, ZS:35,9, T:0,0, F:60,6, CH:132,5, C:1,2, Ca:294,3
--	---	--	---	--

Összesen	S:4,0, E:451,0, ZS:23,0, T:0,0, F:29,0, CH:27,8, C:0,3, Ca:77,8	S:2,5, E:748,0, ZS:21,5, T:0,0, F:40,7, CH:94,5, C:0,9, Ca:145,4	S:1,8, E:1 241,0, ZS:36,1, T:15,1, F:30,8, CH:202,0, C:13,2, Ca:314,0	S:3,9, E:1 608,0, ZS:69,5, T:0,0, F:85,0, CH:155,9, C:23,1, Ca:623,0	S:5,1, E:1 087,0, ZS:35,9, T:0,0, F:60,6, CH:132,5, C:1,2, Ca:294,3
---------------------	--	---	--	---	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarítás:	Allergén jelmagyarítás:
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)
	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: szeszamag K: szulfidok, kén-dioxid
	C: csillagfűrt P: puhatestűek