

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.04.26.	<i>Kedd</i> 2021.04.27.	<i>Szerda</i> 2021.04.28.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.29.	<i>Péntek</i> 2021.04.30.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G) -Rántott halfilé (G, T) -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Daragaluska leves (G, T) -Milánói makaróni (G, T, L)	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Pírtott dara (G)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Zöldborsós sertésszelet (G) -Bulgur (G, O) -Alma	-Lencseleves (G, M, L) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Párolt rizs -Joghurtos vitaminsaláta (L)
	S:4,1, E:756,0, ZS:27,2, T:4,0, F:22,4, CH:101,1, C:5,9, Ca:56,4	S:2,7, E:680,0, ZS:30,4, T:0,0, F:26,1, CH:72,4, C:4,0, Ca:168,1	S:4,1, E:872,0, ZS:23,4, T:2,4, F:46,7, CH:115,2, C:2,3, Ca:146,4	S:3,7, E:861,0, ZS:32,2, T:0,2, F:39,7, CH:89,2, C:2,5, Ca:65,1	S:4,2, E:910,0, ZS:26,1, T:1,6, F:52,2, CH:109,1, C:4,7, Ca:114,5
<i>Összesen</i>	S:4,1, E:756,0, ZS:27,2, T:4,0, F:22,4, CH:101,1, C:5,9, Ca:56,4	S:2,7, E:680,0, ZS:30,4, T:0,0, F:26,1, CH:72,4, C:4,0, Ca:168,1	S:4,1, E:872,0, ZS:23,4, T:2,4, F:46,7, CH:115,2, C:2,3, Ca:146,4	S:3,7, E:861,0, ZS:32,2, T:0,2, F:39,7, CH:89,2, C:2,5, Ca:65,1	S:4,2, E:910,0, ZS:26,1, T:1,6, F:52,2, CH:109,1, C:4,7, Ca:114,5

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának 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	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.03.	<i>Kedd</i> 2021.05.04.	<i>Szerda</i> 2021.05.05.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.06.	<i>Péntek</i> 2021.05.07.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás (G) -Mákos guba (L, G) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Tejfölös zöldbableves (L, G, T) -Gyros pitával (L)	-Édesburgonya krémleves (G, L) -Gombás csirkeragu (G) -Bulgur (G, O) -Alma	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta
	S:1,9, E:1 014,0, ZS:30,3, T:3,3, F:39,2, CH:132,8, C:5,1, Ca:229,5	S:3,0, E:697,0, ZS:10,9, T:0,0, F:31,5, CH:108,4, C:2,6, Ca:30,8	S:3,3, E:843,0, ZS:32,0, T:2,4, F:69,6, CH:58,8, C:0,9, Ca:212,2	S:4,5, E:1 204,0, ZS:19,8, T:0,3, F:47,6, CH:195,1, C:2,6, Ca:240,6	S:5,3, E:1 187,0, ZS:62,8, T:2,4, F:47,4, CH:102,8, C:1,9, Ca:103,4
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:1 014,0, ZS:30,3, T:3,3, F:39,2, CH:132,8, C:5,1, Ca:229,5	S:3,0, E:697,0, ZS:10,9, T:0,0, F:31,5, CH:108,4, C:2,6, Ca:30,8	S:3,3, E:843,0, ZS:32,0, T:2,4, F:69,6, CH:58,8, C:0,9, Ca:212,2	S:4,5, E:1 204,0, ZS:19,8, T:0,3, F:47,6, CH:195,1, C:2,6, Ca:240,6	S:5,3, E:1 187,0, ZS:62,8, T:2,4, F:47,4, CH:102,8, C:1,9, Ca:103,4

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!

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