

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.10.	<i>Kedd</i> 2021.05.11.	<i>Szerda</i> 2021.05.12.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.13.	<i>Péntek</i> 2021.05.14.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, G, T) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T) -Alma	-Zöldségleves (G) -Paprikás burgonya virslivel -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Gazpacho -Brassói aprópecsenye -Csemege uborka	-Gyümölcsleves (L) -Szárnyasmáj rizottó (L) -Alma	-Tejfölös zöldbableves (L, G, T) -Zöldségágyon párolt sertésszelet (G) -Párolt rizs
	S:3,2, E:989,0, ZS:34,4, T:1,9, F:56,4, CH:105,3, C:1,1, Ca:200,1	S:3,9, E:882,0, ZS:39,8, T:0,1, F:26,2, CH:104,1, C:2,5, Ca:58,6	S:3,5, E:519,0, ZS:22,4, T:0,2, F:28,1, CH:48,2, C:4,8, Ca:36,3	S:4,3, E:744,0, ZS:19,1, T:1,2, F:32,6, CH:87,5, C:4,7, Ca:138,1	S:1,6, E:795,0, ZS:29,6, T:2,5, F:36,1, CH:91,7, C:6,0, Ca:81,3
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:989,0, ZS:34,4, T:1,9, F:56,4, CH:105,3, C:1,1, Ca:200,1	S:3,9, E:882,0, ZS:39,8, T:0,1, F:26,2, CH:104,1, C:2,5, Ca:58,6	S:3,5, E:519,0, ZS:22,4, T:0,2, F:28,1, CH:48,2, C:4,8, Ca:36,3	S:4,3, E:744,0, ZS:19,1, T:1,2, F:32,6, CH:87,5, C:4,7, Ca:138,1	S:1,6, E:795,0, ZS:29,6, T:2,5, F:36,1, CH:91,7, C:6,0, Ca:81,3

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.17.	<i>Kedd</i> 2021.05.18.	<i>Szerda</i> 2021.05.19.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.20.	<i>Péntek</i> 2021.05.21.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (Z) -Darás tészta (G, T) -Őszibarack, befőtt	-Zöldségkrémleves (Z, G, L) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Alma	-Tejfölös karfiolleves (L, G) -Lecsós csirke -Bulgur (G, O)	-Rántott leves (G) -Pirított zsemlekočka (G) -Tavaszi rizses pulyka -Csemege uborka	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Sült csirkecomb (G, F, O, D) -Alma
	S:3,1, E:811,0, ZS:16,4, T:0,0, F:30,2, CH:129,9, C:6,3, Ca:70,0	S:4,2, E:850,0, ZS:27,4, T:1,6, F:38,4, CH:99,3, C:10,2, Ca:200,1	S:4,1, E:756,0, ZS:31,1, T:2,8, F:46,0, CH:78,7, C:4,2, Ca:40,5	S:3,7, E:613,0, ZS:25,8, T:0,0, F:19,2, CH:72,2, C:3,2, Ca:5,5	S:4,1, E:670,0, ZS:22,4, T:0,0, F:43,4, CH:54,8, C:1,6, Ca:52,1
<i>Összesen</i>	S:3,1, E:811,0, ZS:16,4, T:0,0, F:30,2, CH:129,9, C:6,3, Ca:70,0	S:4,2, E:850,0, ZS:27,4, T:1,6, F:38,4, CH:99,3, C:10,2, Ca:200,1	S:4,1, E:756,0, ZS:31,1, T:2,8, F:46,0, CH:78,7, C:4,2, Ca:40,5	S:3,7, E:613,0, ZS:25,8, T:0,0, F:19,2, CH:72,2, C:3,2, Ca:5,5	S:4,1, E:670,0, ZS:22,4, T:0,0, F:43,4, CH:54,8, C:1,6, Ca:52,1

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: szezámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid