

<i>EPER</i>	Étlap				
70 évtől	Hétfő 2022.10.24.	Kedd 2022.10.25.	Szerda 2022.10.26.	Csütörtök 2022.10.27.	Péntek 2022.10.28.
Ebéd	-Lencseleves kolbásszal (L, M) -Vargabéles (L, G, T, Z, O, S, K) -Vaníliasodó (hideg) (L)	-Daragaluska leves (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült virsli	-Gyümölcsleves (L) -Lasagne (G, L, T)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Szezámos kukoricas pulykaragu (S) -Bulgur (G, O)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Mézes-mustáros csirkemell (M) -Párolt rizs sárgaréppával
	S:1,8, E:1 003,0, ZS:41,4, T:6,1, F:36,4, CH:114,8, C:7,6, Ca:102,8	S:1,9, E:674,0, ZS:48,4, T:1,3, F:22,6, CH:34,2, C:2,1, Ca:107,6	S:2,3, E:729,0, ZS:20,7, T:1,2, F:32,6, CH:91,4, C:6,4, Ca:171,2	S:4,1, E:720,0, ZS:24,9, T:0,2, F:41,3, CH:79,5, C:2,5, Ca:58,6	S:4,8, E:818,0, ZS:40,6, T:5,7, F:34,2, CH:75,6, C:3,1, Ca:49,2
Összesen	S:1,8, E:1 003,0, ZS:41,4, T:6,1, F:36,4, CH:114,8, C:7,6, Ca:102,8	S:1,9, E:674,0, ZS:48,4, T:1,3, F:22,6, CH:34,2, C:2,1, Ca:107,6	S:2,3, E:729,0, ZS:20,7, T:1,2, F:32,6, CH:91,4, C:6,4, Ca:171,2	S:4,1, E:720,0, ZS:24,9, T:0,2, F:41,3, CH:79,5, C:2,5, Ca:58,6	S:4,8, E:818,0, ZS:40,6, T:5,7, F:34,2, CH:75,6, C:3,1, Ca:49,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

Allergén 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)

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap					
70 évtől	Hétfő 2022.10.31.	Kedd 2022.11.01.	Szerda 2022.11.02.	Csütörtök 2022.11.03.	Péntek 2022.11.04.
Ebéd			-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés sült -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Édesburgonya krémleves (G, L) -Dubarry csirkemell (L, G, T) -Párolt rizs	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Csabai karaj -Burgonyapüré (L) -Cékla savanyúság
			S:3,8, E:710,0, ZS:29,2, T:2,5, F:42,8, CH:66,3, C:1,5, Ca:92,1	S:3,9, E:964,0, ZS:26,4, T:2,9, F:51,7, CH:124,8, C:2,4, Ca:219,8	S:3,4, E:806,0, ZS:31,0, T:3,3, F:39,8, CH:61,7, C:1,4, Ca:86,8
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,8, E:710,0, ZS:29,2, T:2,5, F:42,8, CH:66,3, C:1,5, Ca:92,1	S:3,9, E:964,0, ZS:26,4, T:2,9, F:51,7, CH:124,8, C:2,4, Ca:219,8	S:3,4, E:806,0, ZS:31,0, T:3,3, F:39,8, CH:61,7, C:1,4, Ca:86,8

Jó étvágyat!

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

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek