

<i>ÉPER</i>	Étlap				
70 évtől	Hétfő 2022.10.10.	Kedd 2022.10.11.	Szerda 2022.10.12.	Csütörtök 2022.10.13.	Péntek 2022.10.14.
Ebéd	-Palóclevés (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T) -Csemege uborka	-Almaleves (L, G) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Cékla savanyúság	-Zöldborsókrémleves (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O) -Alma	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:3,5, E:858,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,8, CH:114,5, C:4,2, Ca:86,5	S:4,4, E:851,0, ZS:25,8, T:2,4, F:36,9, CH:82,5, C:1,6, Ca:52,5	S:3,1, E:857,0, ZS:17,3, T:0,0, F:39,3, CH:122,4, C:13,0, Ca:37,9	S:5,9, E:628,0, ZS:16,6, T:0,2, F:38,0, CH:69,9, C:1,9, Ca:92,6	S:2,8, E:730,0, ZS:29,3, T:2,5, F:33,6, CH:81,3, C:1,8, Ca:47,9
Összesen	S:3,5, E:858,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,8, CH:114,5, C:4,2, Ca:86,5	S:4,4, E:851,0, ZS:25,8, T:2,4, F:36,9, CH:82,5, C:1,6, Ca:52,5	S:3,1, E:857,0, ZS:17,3, T:0,0, F:39,3, CH:122,4, C:13,0, Ca:37,9	S:5,9, E:628,0, ZS:16,6, T:0,2, F:38,0, CH:69,9, C:1,9, Ca:92,6	S:2,8, E:730,0, ZS:29,3, T:2,5, F:33,6, CH:81,3, C:1,8, Ca:47,9

Jó étvágyat!

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: szezám

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

<i>ÉPER</i>	Étlap				
70 évtől	Hétfő 2022.10.17.	Kedd 2022.10.18.	Szerda 2022.10.19.	Csütörtök 2022.10.20.	Péntek 2022.10.21.
Ebéd	-Zöldségleves (G) -Harcsapaprikás (L) -Túrós galuska (G, T, L)	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Sárgaborsó főzelék (G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Székelygulyás (L, G) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vaníliasodó (hideg) (L)	-Májgombóclevés (T, G) -Hawaii csirkemell (L) -Bulgur (G, O) -Szilva (Besztercei)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta
	S:3,4, E:692,0, ZS:34,5, T:3,0, F:19,2, CH:75,9, C:3,5, Ca:77,9	S:4,7, E:844,0, ZS:25,0, T:0,1, F:44,8, CH:107,1, C:1,9, Ca:87,1	S:2,3, E:848,0, ZS:25,7, T:4,1, F:37,9, CH:113,1, C:9,7, Ca:46,1	S:3,9, E:884,0, ZS:31,8, T:0,2, F:60,9, CH:88,5, C:2,2, Ca:232,8	S:2,8, E:739,0, ZS:28,4, T:0,0, F:31,3, CH:81,2, C:0,1, Ca:46,5
Összesen	S:3,4, E:692,0, ZS:34,5, T:3,0, F:19,2, CH:75,9, C:3,5, Ca:77,9	S:4,7, E:844,0, ZS:25,0, T:0,1, F:44,8, CH:107,1, C:1,9, Ca:87,1	S:2,3, E:848,0, ZS:25,7, T:4,1, F:37,9, CH:113,1, C:9,7, Ca:46,1	S:3,9, E:884,0, ZS:31,8, T:0,2, F:60,9, CH:88,5, C:2,2, Ca:232,8	S:2,8, E:739,0, ZS:28,4, T:0,0, F:31,3, CH:81,2, C:0,1, Ca:46,5

Jó étvágyat!

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)

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: szezám

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek