

<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2022.11.07.</i>	<i>Kedd</i> <i>2022.11.08.</i>	<i>Szerda</i> <i>2022.11.09.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2022.11.10.</i>	<i>Péntek</i> <i>2022.11.11.</i>
<i>Ebéd</i>	-Karfiolkrémleves (L) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T) -Alma	-Kertészleves (Z, G) -Sárgaborsó főzelék (G) -Vagdaltpogácsa (G, T)	-Magyaros gombaleves (G, Z) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Körte	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Májgombóclevés (T, G) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Párolt rizs
	<i>S:3,1, E:817,0, ZS:32,3, T:4,1, F:38,6, CH:85,5, C:2,0, Ca:199,0</i>	<i>S:4,2, E:757,0, ZS:26,3, T:0,0, F:40,0, CH:87,5, C:1,6, Ca:90,9</i>	<i>S:4,1, E:800,0, ZS:26,8, T:0,1, F:34,1, CH:106,9, C:16,3, Ca:65,0</i>	<i>S:4,4, E:667,0, ZS:18,1, T:0,2, F:40,4, CH:81,4, C:7,5, Ca:76,0</i>	<i>S:4,6, E:716,0, ZS:27,2, T:0,0, F:41,6, CH:73,3, C:2,8, Ca:38,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,1, E:817,0, ZS:32,3, T:4,1, F:38,6, CH:85,5, C:2,0, Ca:199,0</i>	<i>S:4,2, E:757,0, ZS:26,3, T:0,0, F:40,0, CH:87,5, C:1,6, Ca:90,9</i>	<i>S:4,1, E:800,0, ZS:26,8, T:0,1, F:34,1, CH:106,9, C:16,3, Ca:65,0</i>	<i>S:4,4, E:667,0, ZS:18,1, T:0,2, F:40,4, CH:81,4, C:7,5, Ca:76,0</i>	<i>S:4,6, E:716,0, ZS:27,2, T:0,0, F:41,6, CH:73,3, C:2,8, Ca:38,8</i>

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.11.14.	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges)	-Lebbencsleves (G, T) -Finomfőzelék (L, G) -Csemege debreceni -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Meggyleves (L, G) -Rakott karfiol (L) -Körte, befőtt	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Bulgur (G, O)	-Zöldségleves (G) -Párizsi sertésszelet (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Céklasaláta
	S:1,9, E:851,0, ZS:39,0, T:1,6, F:27,9, CH:92,6, C:4,6, Ca:82,7	S:3,7, E:712,0, ZS:23,5, T:3,1, F:24,4, CH:99,0, C:10,8, Ca:25,5	S:1,6, E:747,0, ZS:22,6, T:2,4, F:29,5, CH:95,4, C:1,2, Ca:66,9	S:3,3, E:1 040,0, ZS:57,1, T:1,8, F:43,0, CH:84,1, C:3,6, Ca:57,6	S:5,6, E:857,0, ZS:35,1, T:4,0, F:39,0, CH:91,5, C:1,7, Ca:82,7
Összesen	S:1,9, E:851,0, ZS:39,0, T:1,6, F:27,9, CH:92,6, C:4,6, Ca:82,7	S:3,7, E:712,0, ZS:23,5, T:3,1, F:24,4, CH:99,0, C:10,8, Ca:25,5	S:1,6, E:747,0, ZS:22,6, T:2,4, F:29,5, CH:95,4, C:1,2, Ca:66,9	S:3,3, E:1 040,0, ZS:57,1, T:1,8, F:43,0, CH:84,1, C:3,6, Ca:57,6	S:5,6, E:857,0, ZS:35,1, T:4,0, F:39,0, CH:91,5, C:1,7, Ca:82,7

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek