

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Ebéd	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Párolt rizs -Alma	-Sertésraguleves (Z) -Parajfőzelék (L, G) -Rántott sajt (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Brokkolikrémleves (G, L) -Bolognai spagetti (G, T, L)	-Daragaluska leves (G, T) -Sült csirkecomb (G, F, O, D) -Currys párolt rizs	-Gulyásleves (Z, G, T) -Lángos (G, L) -Alma
	S:3,3, E:475,0, ZS:14,5, T:2,4, F:11,1, CH:62,6, C:0,9, Ca:51,1	S:7,5, E:999,0, ZS:51,7, T:0,1, F:61,6, CH:65,4, C:1,5, Ca:989,7	S:3,5, E:783,0, ZS:23,9, T:0,1, F:37,3, CH:97,2, C:9,0, Ca:146,0	S:2,9, E:751,0, ZS:30,1, T:0,0, F:34,9, CH:80,5, C:1,8, Ca:29,4	S:4,1, E:1 098,0, ZS:47,2, T:0,2, F:43,9, CH:111,7, C:1,8, Ca:170,3
Összesen	S:3,3, E:475,0, ZS:14,5, T:2,4, F:11,1, CH:62,6, C:0,9, Ca:51,1	S:7,5, E:999,0, ZS:51,7, T:0,1, F:61,6, CH:65,4, C:1,5, Ca:989,7	S:3,5, E:783,0, ZS:23,9, T:0,1, F:37,3, CH:97,2, C:9,0, Ca:146,0	S:2,9, E:751,0, ZS:30,1, T:0,0, F:34,9, CH:80,5, C:1,8, Ca:29,4	S:4,1, E:1 098,0, ZS:47,2, T:0,2, F:43,9, CH:111,7, C:1,8, Ca:170,3

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

<i>EPER</i>	Étlap				
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Ebéd	-Magyaros burgonyaleves (G) -Szárnyasmáj rizottó (L) -Körte, befőtt	-Reszelttészta leves (Z, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G) -Sertéspörkölt -Alma	-Nyírségi gombóclevés (L, Z, G, T) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Kapormártás (L, G) -Bulgur (G, O)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Gyros pitával (L)
	S:5,3, E:878,0, ZS:27,5, T:0,0, F:34,4, CH:117,7, C:0,8, Ca:116,9	S:5,4, E:731,0, ZS:34,0, T:0,0, F:39,5, CH:57,4, C:1,9, Ca:132,9	S:2,5, E:768,0, ZS:39,6, T:3,7, F:31,7, CH:69,7, C:10,8, Ca:171,0	S:6,5, E:810,0, ZS:30,4, T:1,8, F:50,6, CH:80,2, C:2,5, Ca:61,8	S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4
Összesen	S:5,3, E:878,0, ZS:27,5, T:0,0, F:34,4, CH:117,7, C:0,8, Ca:116,9	S:5,4, E:731,0, ZS:34,0, T:0,0, F:39,5, CH:57,4, C:1,9, Ca:132,9	S:2,5, E:768,0, ZS:39,6, T:3,7, F:31,7, CH:69,7, C:10,8, Ca:171,0	S:6,5, E:810,0, ZS:30,4, T:1,8, F:50,6, CH:80,2, C:2,5, Ca:61,8	S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4

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