

<i>EPER</i>	Étlap				
<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2022.12.05.</i>	<i>Kedd</i> <i>2022.12.06.</i>	<i>Szerda</i> <i>2022.12.07.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2022.12.08.</i>	<i>Péntek</i> <i>2022.12.09.</i>
<i>Ebéd</i>	-Sárgaborsóleves virslivel (G) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Babgulyás (G) -Mákos metélt (G, T) -Alma	-Citromos zöldségleves -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T, L)	-Májgombócleves (T, G) -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta
	<i>S:1,8, E:876,0, ZS:57,4, T:2,1, F:27,0, CH:57,9, C:3,6, Ca:69,2</i>	<i>S:3,1, E:885,0, ZS:31,0, T:1,5, F:34,7, CH:103,6, C:2,9, Ca:331,6</i>	<i>S:2,9, E:700,0, ZS:7,0, T:0,0, F:32,1, CH:122,0, C:4,2, Ca:53,4</i>	<i>S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4</i>	<i>S:3,8, E:744,0, ZS:33,4, T:0,0, F:36,2, CH:72,3, C:1,7, Ca:66,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:876,0, ZS:57,4, T:2,1, F:27,0, CH:57,9, C:3,6, Ca:69,2</i>	<i>S:3,1, E:885,0, ZS:31,0, T:1,5, F:34,7, CH:103,6, C:2,9, Ca:331,6</i>	<i>S:2,9, E:700,0, ZS:7,0, T:0,0, F:32,1, CH:122,0, C:4,2, Ca:53,4</i>	<i>S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4</i>	<i>S:3,8, E:744,0, ZS:33,4, T:0,0, F:36,2, CH:72,3, C:1,7, Ca:66,9</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 2022.12.12.	Kedd 2022.12.13.	Szerda 2022.12.14.	Csütörtök 2022.12.15.	Péntek 2022.12.16.
Ebéd	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Milánói makaróni (G, T, L)	-Almaleves (L, G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Temesvári raguleves (G, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vaníliasodó (hideg) (L)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Bulgur (G, O) -Alma	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Almás csirkemell -Párolt rizs
	S:4,8, E:842,0, ZS:41,5, T:0,0, F:37,4, CH:75,5, C:2,4, Ca:136,5	S:4,2, E:860,0, ZS:21,4, T:2,5, F:38,8, CH:112,9, C:2,0, Ca:47,2	S:2,5, E:833,0, ZS:23,6, T:3,3, F:35,3, CH:115,7, C:11,0, Ca:64,1	S:4,7, E:808,0, ZS:28,3, T:2,6, F:40,5, CH:84,7, C:2,5, Ca:86,2	S:2,6, E:716,0, ZS:29,1, T:0,0, F:38,1, CH:62,1, C:0,0, Ca:11,9
Összesen	S:4,8, E:842,0, ZS:41,5, T:0,0, F:37,4, CH:75,5, C:2,4, Ca:136,5	S:4,2, E:860,0, ZS:21,4, T:2,5, F:38,8, CH:112,9, C:2,0, Ca:47,2	S:2,5, E:833,0, ZS:23,6, T:3,3, F:35,3, CH:115,7, C:11,0, Ca:64,1	S:4,7, E:808,0, ZS:28,3, T:2,6, F:40,5, CH:84,7, C:2,5, Ca:86,2	S:2,6, E:716,0, ZS:29,1, T:0,0, F:38,1, CH:62,1, C:0,0, Ca:11,9

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek