

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.02.	Kedd 2023.01.03.	Szerda 2023.01.04.	Csütörtök 2023.01.05.	Péntek 2023.01.06.
Ebéd	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges) -Alma	-Zellerkrémleves (L, G) -Bácskai rizses hús -Cékla savanyúság	-Meggyleves (L, G) -Kelkáposzta főzelék (G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Dubarry csirkemell (L, G, T) -Bulgur (G, O)	-Magyaros gombaleves (G, Z) -Gyros pitával (L)
	S:2,8, E:770,0, ZS:20,7, T:0,0, F:24,9, CH:107,8, C:6,4, Ca:47,4	S:3,4, E:741,0, ZS:18,5, T:1,7, F:30,4, CH:77,4, C:3,0, Ca:13,3	S:2,3, E:562,0, ZS:16,2, T:0,0, F:26,2, CH:70,1, C:0,5, Ca:130,8	S:4,2, E:915,0, ZS:31,2, T:3,5, F:58,0, CH:96,1, C:3,7, Ca:141,2	S:4,3, E:798,0, ZS:32,2, T:0,0, F:68,8, CH:48,7, C:1,5, Ca:193,2
Összesen	S:2,8, E:770,0, ZS:20,7, T:0,0, F:24,9, CH:107,8, C:6,4, Ca:47,4	S:3,4, E:741,0, ZS:18,5, T:1,7, F:30,4, CH:77,4, C:3,0, Ca:13,3	S:2,3, E:562,0, ZS:16,2, T:0,0, F:26,2, CH:70,1, C:0,5, Ca:130,8	S:4,2, E:915,0, ZS:31,2, T:3,5, F:58,0, CH:96,1, C:3,7, Ca:141,2	S:4,3, E:798,0, ZS:32,2, T:0,0, F:68,8, CH:48,7, C:1,5, Ca:193,2

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

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.09.	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Kertészleves (Z, G) -Tökfőzelék (G, L) -Fokhagymás sertéssült -Körte	-Babgulyás (G) -Kakaós kalács (G, L, T, O)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Húsleves (Z) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Tésztaköret (G, T) -Csemege uborka
	S:1,8, E:973,0, ZS:65,9, T:3,7, F:27,0, CH:61,7, C:4,9, Ca:121,3	S:3,8, E:755,0, ZS:37,2, T:2,4, F:32,2, CH:73,5, C:16,7, Ca:132,8	S:2,4, E:827,0, ZS:25,4, T:3,6, F:34,4, CH:113,1, C:1,3, Ca:31,8	S:4,0, E:734,0, ZS:20,2, T:2,4, F:31,8, CH:102,1, C:3,4, Ca:61,1	S:6,9, E:858,0, ZS:31,1, T:2,4, F:54,4, CH:84,8, C:5,2, Ca:112,7
Összesen	S:1,8, E:973,0, ZS:65,9, T:3,7, F:27,0, CH:61,7, C:4,9, Ca:121,3	S:3,8, E:755,0, ZS:37,2, T:2,4, F:32,2, CH:73,5, C:16,7, Ca:132,8	S:2,4, E:827,0, ZS:25,4, T:3,6, F:34,4, CH:113,1, C:1,3, Ca:31,8	S:4,0, E:734,0, ZS:20,2, T:2,4, F:31,8, CH:102,1, C:3,4, Ca:61,1	S:6,9, E:858,0, ZS:31,1, T:2,4, F:54,4, CH:84,8, C:5,2, Ca:112,7

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)

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