

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.16.	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Ebéd	-Temesvári raguleves (G, L) -Túrós tészta (G, T, L) -Kiwi	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csemege debreceni	-Zöldségleves (G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Csemege uborka	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Hawaii csirkemell (L) -Párolt rizs	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Narancs
	S:2,5, E:808,0, ZS:26,3, T:4,1, F:31,9, CH:107,5, C:2,0, Ca:102,8	S:5,6, E:906,0, ZS:49,8, T:13,2, F:43,4, CH:71,1, C:1,2, Ca:84,0	S:4,6, E:744,0, ZS:26,7, T:0,0, F:32,9, CH:90,0, C:5,1, Ca:43,4	S:2,5, E:781,0, ZS:30,4, T:0,0, F:52,4, CH:63,8, C:0,1, Ca:249,5	S:3,4, E:571,0, ZS:25,7, T:2,4, F:27,2, CH:60,4, C:14,7, Ca:111,7
Összesen	S:2,5, E:808,0, ZS:26,3, T:4,1, F:31,9, CH:107,5, C:2,0, Ca:102,8	S:5,6, E:906,0, ZS:49,8, T:13,2, F:43,4, CH:71,1, C:1,2, Ca:84,0	S:4,6, E:744,0, ZS:26,7, T:0,0, F:32,9, CH:90,0, C:5,1, Ca:43,4	S:2,5, E:781,0, ZS:30,4, T:0,0, F:52,4, CH:63,8, C:0,1, Ca:249,5	S:3,4, E:571,0, ZS:25,7, T:2,4, F:27,2, CH:60,4, C:14,7, Ca:111,7

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Ebéd	-Hamis halászlé (G, T) -Szilvás gombóc (G, L)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Tökfőzelék (G, L) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Sajtkrémleves (L, G) -Szárnyasmáj rizottó (L) -Alma	-Magyaros zellerleves (G) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Burgonyapüré (L) -Cékla savanyúság
	S:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:4,1, E:753,0, ZS:29,4, T:2,5, F:31,1, CH:89,5, C:3,8, Ca:139,9	S:7,0, E:862,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:675,0, ZS:23,5, T:0,2, F:44,9, CH:68,3, C:4,5, Ca:63,4	S:3,8, E:927,0, ZS:18,2, T:4,0, F:50,0, CH:109,1, C:2,4, Ca:68,9
Összesen	S:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:4,1, E:753,0, ZS:29,4, T:2,5, F:31,1, CH:89,5, C:3,8, Ca:139,9	S:7,0, E:862,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:675,0, ZS:23,5, T:0,2, F:44,9, CH:68,3, C:4,5, Ca:63,4	S:3,8, E:927,0, ZS:18,2, T:4,0, F:50,0, CH:109,1, C:2,4, Ca:68,9

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)

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