

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Ebéd	-Brokkolikrémleves (G, L) -Fokhagymás halfilé (G) -Zelleres törtburgonya (Z) -Alma	-Daragaluska leves (G, T) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Csemege uborka	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Májgombócleves (T, G) -Sült csirkemell -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:3,0, E:454,0, ZS:13,1, T:0,1, F:12,2, CH:56,3, C:1,0, Ca:32,1	S:5,2, E:857,0, ZS:33,7, T:0,0, F:41,5, CH:95,3, C:5,5, Ca:45,7	S:2,2, E:761,0, ZS:38,8, T:0,4, F:33,6, CH:77,4, C:11,1, Ca:72,0	S:6,5, E:635,0, ZS:22,4, T:0,2, F:37,6, CH:69,3, C:1,5, Ca:62,6	S:4,9, E:827,0, ZS:35,6, T:2,5, F:53,3, CH:72,3, C:3,2, Ca:142,2
Összesen	S:3,0, E:454,0, ZS:13,1, T:0,1, F:12,2, CH:56,3, C:1,0, Ca:32,1	S:5,2, E:857,0, ZS:33,7, T:0,0, F:41,5, CH:95,3, C:5,5, Ca:45,7	S:2,2, E:761,0, ZS:38,8, T:0,4, F:33,6, CH:77,4, C:11,1, Ca:72,0	S:6,5, E:635,0, ZS:22,4, T:0,2, F:37,6, CH:69,3, C:1,5, Ca:62,6	S:4,9, E:827,0, ZS:35,6, T:2,5, F:53,3, CH:72,3, C:3,2, Ca:142,2

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 2023.02.06.	Kedd 2023.02.07.	Szerda 2023.02.08.	Csütörtök 2023.02.09.	Péntek 2023.02.10.
Ebéd	-Lencsegulyás (G) -Mákos metélt (G, T) -Alma S:3,2, E:1 000,0, ZS:33,7, T:1,5, F:39,9, CH:117,4, C:3,4, Ca:363,5	-Almaleves (L, G) -Paprikás burgonya kolbásszal -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:4,0, E:705,0, ZS:20,8, T:2,5, F:20,5, CH:102,8, C:2,3, Ca:66,8	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Körte S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T, L) S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4	-Zöldborsóleves (G) -Párizsi sertésszelet (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta S:5,3, E:849,0, ZS:35,0, T:4,0, F:40,0, CH:87,3, C:1,0, Ca:55,9
Összesen	S:3,2, E:1 000,0, ZS:33,7, T:1,5, F:39,9, CH:117,4, C:3,4, Ca:363,5	S:4,0, E:705,0, ZS:20,8, T:2,5, F:20,5, CH:102,8, C:2,3, Ca:66,8	S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9	S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4	S:5,3, E:849,0, ZS:35,0, T:4,0, F:40,0, CH:87,3, C:1,0, Ca:55,9

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: szezám

K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek