

<i>EPER</i>	Étlap				
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.02.13.	Kedd 2023.02.14.	Szerda 2023.02.15.	Csütörtök 2023.02.16.	Péntek 2023.02.17.
Ebéd	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T) S:4,0, E:1 096,0, ZS:47,4, T:3,3, F:55,6, CH:108,3, C:1,9, Ca:217,2	-Zöldségleves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csemege debreceni -Alma S:5,8, E:954,0, ZS:55,2, T:15,6, F:31,7, CH:72,4, C:2,8, Ca:86,1	-Székelygulyás (L, G) -Fánk barackízzel (G, L, T) S:2,4, E:912,0, ZS:51,6, T:4,1, F:31,4, CH:80,4, C:8,2, Ca:52,3	-Gyümölcsleves (L) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:3,1, E:712,0, ZS:19,4, T:1,4, F:37,2, CH:84,9, C:10,6, Ca:72,8	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Almás csirkemell -Párolt rizs S:2,6, E:528,0, ZS:16,0, T:0,0, F:35,7, CH:48,8, C:0,1, Ca:12,5
Összesen	S:4,0, E:1 096,0, ZS:47,4, T:3,3, F:55,6, CH:108,3, C:1,9, Ca:217,2	S:5,8, E:954,0, ZS:55,2, T:15,6, F:31,7, CH:72,4, C:2,8, Ca:86,1	S:2,4, E:912,0, ZS:51,6, T:4,1, F:31,4, CH:80,4, C:8,2, Ca:52,3	S:3,1, E:712,0, ZS:19,4, T:1,4, F:37,2, CH:84,9, C:10,6, Ca:72,8	S:2,6, E:528,0, ZS:16,0, T:0,0, F:35,7, CH:48,8, C:0,1, Ca:12,5

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 2023.02.20.	Kedd 2023.02.21.	Szerda 2023.02.22.	Csütörtök 2023.02.23.	Péntek 2023.02.24.
Ebéd	-Palócleves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T) -Csemege uborka	-Citromos zöldségleves -Finomfőzelék (L, G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Csirkeraguleves (Z, G, T) -Vargabéles (L, G, T, Z, O, S, K) -Körte	-Olasz zöldségleves (Z) -Csikóstokány csirkehúsból (L) -Párolt rizs	-Karfiolkrémleves (L) -Brassói aprópecsenye -Céklasaláta
	S:3,5, E:858,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,8, CH:114,5, C:4,2, Ca:86,5	S:5,8, E:676,0, ZS:19,6, T:0,4, F:36,0, CH:86,0, C:10,8, Ca:35,8	S:3,0, E:997,0, ZS:27,9, T:7,1, F:37,3, CH:149,5, C:23,5, Ca:96,5	S:2,7, E:791,0, ZS:54,9, T:1,6, F:34,6, CH:35,9, C:2,4, Ca:80,5	S:3,0, E:680,0, ZS:30,4, T:2,4, F:31,7, CH:67,0, C:0,9, Ca:92,1
Összesen	S:3,5, E:858,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,8, CH:114,5, C:4,2, Ca:86,5	S:5,8, E:676,0, ZS:19,6, T:0,4, F:36,0, CH:86,0, C:10,8, Ca:35,8	S:3,0, E:997,0, ZS:27,9, T:7,1, F:37,3, CH:149,5, C:23,5, Ca:96,5	S:2,7, E:791,0, ZS:54,9, T:1,6, F:34,6, CH:35,9, C:2,4, Ca:80,5	S:3,0, E:680,0, ZS:30,4, T:2,4, F:31,7, CH:67,0, C:0,9, Ca:92,1

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