

<i>EPER</i>	Étlap				
<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2023.02.27.</i>	<i>Kedd</i> <i>2023.02.28.</i>	<i>Szerda</i> <i>2023.03.01.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2023.03.02.</i>	<i>Péntek</i> <i>2023.03.03.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vaníliásodó (hideg) (L)	-Sertésraguleves (Z) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Hamis halászlé (G, T) -Rakott karfiol (L) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Palermói csirkemell (L) -Bulgur (G, O)	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Töltött csirkecomb (G, T) -Párolt rizs sárgaréppával
	<i>S:2,3, E:904,0, ZS:27,5, T:2,3, F:31,9, CH:127,5, C:11,0, Ca:27,9</i>	<i>S:5,1, E:719,0, ZS:29,3, T:0,1, F:44,7, CH:64,4, C:1,5, Ca:389,7</i>	<i>S:3,0, E:741,0, ZS:23,8, T:2,4, F:37,5, CH:80,2, C:1,2, Ca:55,7</i>	<i>S:4,4, E:781,0, ZS:25,5, T:0,2, F:51,6, CH:77,9, C:0,8, Ca:193,2</i>	<i>S:3,8, E:973,0, ZS:44,1, T:0,0, F:40,9, CH:98,9, C:2,9, Ca:86,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:904,0, ZS:27,5, T:2,3, F:31,9, CH:127,5, C:11,0, Ca:27,9</i>	<i>S:5,1, E:719,0, ZS:29,3, T:0,1, F:44,7, CH:64,4, C:1,5, Ca:389,7</i>	<i>S:3,0, E:741,0, ZS:23,8, T:2,4, F:37,5, CH:80,2, C:1,2, Ca:55,7</i>	<i>S:4,4, E:781,0, ZS:25,5, T:0,2, F:51,6, CH:77,9, C:0,8, Ca:193,2</i>	<i>S:3,8, E:973,0, ZS:44,1, T:0,0, F:40,9, CH:98,9, C:2,9, Ca:86,3</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, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Ebéd	-Csontleves (Z) -Lencsefőzelék (L, G) -Sült virsli	-Temesvári raguleves májjal dúsítva (G, L) -Milánói makaróni (G, T, L) -Alma	-Alföldi zöldségleves -Tavaszi rizses hús -Cékla savanyúság	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Dubarry csirkemell (L, G, T) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Gombakrémleves (L) -Gyros pitával (L)
	S:2,2, E:1 098,0, ZS:70,1, T:1,6, F:48,6, CH:56,5, C:2,1, Ca:109,8	S:5,1, E:946,0, ZS:43,2, T:1,6, F:56,1, CH:68,6, C:3,3, Ca:211,0	S:4,4, E:647,0, ZS:21,1, T:0,0, F:23,4, CH:58,7, C:1,3, Ca:28,8	S:6,2, E:866,0, ZS:32,9, T:3,4, F:55,7, CH:82,7, C:3,5, Ca:153,5	S:4,0, E:762,0, ZS:28,0, T:0,0, F:69,6, CH:39,1, C:0,0, Ca:151,9
Összesen	S:2,2, E:1 098,0, ZS:70,1, T:1,6, F:48,6, CH:56,5, C:2,1, Ca:109,8	S:5,1, E:946,0, ZS:43,2, T:1,6, F:56,1, CH:68,6, C:3,3, Ca:211,0	S:4,4, E:647,0, ZS:21,1, T:0,0, F:23,4, CH:58,7, C:1,3, Ca:28,8	S:6,2, E:866,0, ZS:32,9, T:3,4, F:55,7, CH:82,7, C:3,5, Ca:153,5	S:4,0, E:762,0, ZS:28,0, T:0,0, F:69,6, CH:39,1, C:0,0, Ca:151,9

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