

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Ebéd	-Gulyásleves (Z, G, T) -Mákos guba (L, G)	-Szederkrémleves (L, T) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Mandarin		-Francia hagymaleves (L) -Töltött paprika (G, T) -Főtt burgonya	-Húsgombóclevés (G, Z, T) -Lángos (G, L) -Alma
	S:2,2, E:914,0, ZS:32,6, T:3,3, F:41,3, CH:111,3, C:5,6, Ca:227,6	S:3,0, E:696,0, ZS:18,1, T:0,0, F:32,7, CH:83,5, C:0,5, Ca:108,5		S:3,6, E:832,0, ZS:35,3, T:4,6, F:33,8, CH:90,1, C:3,8, Ca:199,7	S:2,7, E:892,0, ZS:45,7, T:1,6, F:26,5, CH:82,0, C:2,4, Ca:171,7
Összesen	S:2,2, E:914,0, ZS:32,6, T:3,3, F:41,3, CH:111,3, C:5,6, Ca:227,6	S:3,0, E:696,0, ZS:18,1, T:0,0, F:32,7, CH:83,5, C:0,5, Ca:108,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,6, E:832,0, ZS:35,3, T:4,6, F:33,8, CH:90,1, C:3,8, Ca:199,7	S:2,7, E:892,0, ZS:45,7, T:1,6, F:26,5, CH:82,0, C:2,4, Ca:171,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)

E: energia (kcal)

ZS: zsír (g)

T: telített zsírsav (g)

F: fehérje (g)

CH: szénhidrát (g)

C: cukor (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

<i>ÉPER</i>	Étlap				
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Ebéd	-Babgulyás (G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges) -Alma	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Rántott hús (G, T) -Burgonyapüré (L) -Vitamin saláta majonézzel (T, M, L)	-Kertészleves (Z, G) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Tésztaköret (G, T) -Uborkasaláta	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Kuszkusz	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Fokhagymás sertéssült -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:2,8, E:856,0, ZS:19,7, T:0,0, F:32,8, CH:123,4, C:6,7, Ca:49,1	S:4,7, E:980,0, ZS:48,5, T:7,3, F:43,8, CH:88,4, C:4,6, Ca:94,5	S:5,0, E:857,0, ZS:35,6, T:2,4, F:40,5, CH:89,8, C:2,0, Ca:133,3	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,3, E:781,0, ZS:37,9, T:2,5, F:39,8, CH:68,0, C:1,5, Ca:93,9
Összesen	S:2,8, E:856,0, ZS:19,7, T:0,0, F:32,8, CH:123,4, C:6,7, Ca:49,1	S:4,7, E:980,0, ZS:48,5, T:7,3, F:43,8, CH:88,4, C:4,6, Ca:94,5	S:5,0, E:857,0, ZS:35,6, T:2,4, F:40,5, CH:89,8, C:2,0, Ca:133,3	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,3, E:781,0, ZS:37,9, T:2,5, F:39,8, CH:68,0, C:1,5, Ca:93,9

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek