

Étlap						
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.27.	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.	
Ebéd	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Diós metélt (G, T, D) S:2,7, E:1 009,0, ZS:52,5, T:3,0, F:34,3, CH:98,3, C:2,1, Ca:120,6	-Almaleves (L, G) -Kelkáposzta főzelék (G) -Sárgarépás halkrokett (H, G) S:5,7, E:939,0, ZS:20,3, T:2,4, F:40,3, CH:145,1, C:3,5, Ca:149,4	-Zöldségleves (G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Káposztasaláta S:5,2, E:771,0, ZS:26,9, T:0,0, F:33,6, CH:96,3, C:1,9, Ca:76,4	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Hawaii csirkemell (L) -Párolt rizs S:2,5, E:746,0, ZS:30,3, T:0,0, F:51,7, CH:56,5, C:0,1, Ca:249,5	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Körte S:3,4, E:595,0, ZS:25,9, T:2,4, F:26,8, CH:65,3, C:15,8, Ca:46,0	
Összesen	S:2,7, E:1 009,0, ZS:52,5, T:3,0, F:34,3, CH:98,3, C:2,1, Ca:120,6	S:5,7, E:939,0, ZS:20,3, T:2,4, F:40,3, CH:145,1, C:3,5, Ca:149,4	S:5,2, E:771,0, ZS:26,9, T:0,0, F:33,6, CH:96,3, C:1,9, Ca:76,4	S:2,5, E:746,0, ZS:30,3, T:0,0, F:51,7, CH:56,5, C:0,1, Ca:249,5	S:3,4, E:595,0, ZS:25,9, T:2,4, F:26,8, CH:65,3, C:15,8, Ca:46,0	

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

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Ebéd	-Palóclevés (L, G, T) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Tejfölös karfiollevés (L) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sült virsli	-Sajtkrémlevés (L, G) -Szárnyasmáj rizottó (L) -Alma	-Magyaros zellerlevés (G) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Petrezselymes bulgur (G, O)	
	S:1,7, E:705,0, ZS:31,6, T:3,7, F:30,7, CH:72,5, C:9,4, Ca:158,3	S:1,9, E:1 085,0, ZS:79,8, T:1,6, F:43,3, CH:42,1, C:0,6, Ca:53,8	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	
Összesen	S:1,7, E:705,0, ZS:31,6, T:3,7, F:30,7, CH:72,5, C:9,4, Ca:158,3	S:1,9, E:1 085,0, ZS:79,8, T:1,6, F:43,3, CH:42,1, C:0,6, Ca:53,8	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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