

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Ebéd		-Hamis halászlé (G, T) -Szilvás gombóc (G, L)	-Daragaluska leves (G, T) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta	-Gyümölcsleves (L) -Majonézes burgonyasaláta (T, M, L) -Sült csirkemell	-Májgombóclevés (T, G) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O) -Alma
		S:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:5,8, E:885,0, ZS:33,9, T:0,0, F:42,2, CH:101,6, C:2,3, Ca:78,7	S:2,0, E:604,0, ZS:22,2, T:1,8, F:35,1, CH:56,1, C:5,9, Ca:52,5	S:6,7, E:727,0, ZS:28,3, T:0,2, F:42,7, CH:63,9, C:2,1, Ca:78,5
	Összesen	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:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:5,8, E:885,0, ZS:33,9, T:0,0, F:42,2, CH:101,6, C:2,3, Ca:78,7	S:2,0, E:604,0, ZS:22,2, T:1,8, F:35,1, CH:56,1, C:5,9, Ca:52,5

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>EPER</i>	Étlap				
<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2023.04.17.</i>	<i>Kedd</i> <i>2023.04.18.</i>	<i>Szerda</i> <i>2023.04.19.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2023.04.20.</i>	<i>Péntek</i> <i>2023.04.21.</i>
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, G) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Körte	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T, L)	-Reszelttészta leves (Z, G, T) -Csabai karaj -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	<i>S:1,8, E:973,0, ZS:65,9, T:3,7, F:27,0, CH:61,7, C:4,9, Ca:121,3</i>	<i>S:4,9, E:806,0, ZS:22,8, T:0,1, F:38,9, CH:101,9, C:3,5, Ca:34,4</i>	<i>S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9</i>	<i>S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4</i>	<i>S:4,8, E:935,0, ZS:43,7, T:4,0, F:43,3, CH:89,6, C:1,6, Ca:71,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:973,0, ZS:65,9, T:3,7, F:27,0, CH:61,7, C:4,9, Ca:121,3</i>	<i>S:4,9, E:806,0, ZS:22,8, T:0,1, F:38,9, CH:101,9, C:3,5, Ca:34,4</i>	<i>S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9</i>	<i>S:7,2, E:889,0, ZS:35,6, T:2,8, F:51,9, CH:87,5, C:6,4, Ca:142,4</i>	<i>S:4,8, E:935,0, ZS:43,7, T:4,0, F:43,3, CH:89,6, C:1,6, Ca:71,7</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