

<i>EPER</i>	Étlap				
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Ebéd	-Száraszbableves (Z, G) -Csőben sült szalonnás sajtos makaróni (G, T, L)	-Sertésraguleves (Z) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T) -Alma	-Körteleves (L, G) -Rakott karfiol (L) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Zöldborsóleves (G) -Palermói csirkemell (L) -Bulgur (G, O)	-Brokkolikrémleves (G, L) -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta
	S:2,9, E:909,0, ZS:32,4, T:4,1, F:35,5, CH:115,3, C:1,9, Ca:169,5	S:3,4, E:653,0, ZS:29,1, T:0,0, F:40,8, CH:42,3, C:0,9, Ca:398,5	S:2,1, E:769,0, ZS:28,8, T:4,8, F:30,7, CH:97,9, C:5,4, Ca:63,8	S:5,4, E:819,0, ZS:31,4, T:0,2, F:53,8, CH:75,7, C:1,6, Ca:204,4	S:5,8, E:715,0, ZS:26,6, T:0,1, F:32,4, CH:79,1, C:0,9, Ca:52,6
Összesen	S:2,9, E:909,0, ZS:32,4, T:4,1, F:35,5, CH:115,3, C:1,9, Ca:169,5	S:3,4, E:653,0, ZS:29,1, T:0,0, F:40,8, CH:42,3, C:0,9, Ca:398,5	S:2,1, E:769,0, ZS:28,8, T:4,8, F:30,7, CH:97,9, C:5,4, Ca:63,8	S:5,4, E:819,0, ZS:31,4, T:0,2, F:53,8, CH:75,7, C:1,6, Ca:204,4	S:5,8, E:715,0, ZS:26,6, T:0,1, F:32,4, CH:79,1, C:0,9, Ca:52,6

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 2023.05.01.	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Ebéd		-Francia hagymaleves (L, G) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Párolt rizs -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Lebbencsleves (G, T) -Lasagne (G, L, T)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Tésztaköret (G, T)	-Májgombócleves (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sült csirkemell
		S:4,9, E:707,0, ZS:31,7, T:5,4, F:20,0, CH:86,8, C:4,2, Ca:237,8	S:3,5, E:745,0, ZS:26,6, T:0,0, F:35,7, CH:87,3, C:2,8, Ca:160,1	S:3,5, E:973,0, ZS:57,4, T:4,0, F:41,0, CH:69,5, C:1,5, Ca:79,9	S:3,5, E:721,0, ZS:37,8, T:2,4, F:44,7, CH:49,5, C:2,8, Ca:117,2
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:4,9, E:707,0, ZS:31,7, T:5,4, F:20,0, CH:86,8, C:4,2, Ca:237,8	S:3,5, E:745,0, ZS:26,6, T:0,0, F:35,7, CH:87,3, C:2,8, Ca:160,1	S:3,5, E:973,0, ZS:57,4, T:4,0, F:41,0, CH:69,5, C:1,5, Ca:79,9	S:3,5, E:721,0, ZS:37,8, T:2,4, F:44,7, CH:49,5, C:2,8, Ca:117,2

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