

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.08.	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Ebéd	-Magyaros zöldbabeleves (G, Z) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)	-Kertészleves (Z) -Paprikás burgonya virslivel -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma	-Székelygulyás (L, G) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vaníliasodó (hideg) (L)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Bulgur (G, O) -Káposztasaláta	-Zöldborsókrémleves (G, L, T, Z, O, M) -Párizsi sertésszelet (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Fejes saláta
	S:3,3, E:846,0, ZS:33,6, T:1,7, F:39,1, CH:100,0, C:2,1, Ca:223,5	S:2,8, E:944,0, ZS:52,0, T:0,1, F:26,5, CH:79,9, C:1,8, Ca:80,0	S:2,3, E:819,0, ZS:27,1, T:4,7, F:38,0, CH:102,3, C:1,4, Ca:40,9	S:5,9, E:842,0, ZS:35,8, T:5,0, F:41,0, CH:85,4, C:2,5, Ca:128,5	S:4,4, E:983,0, ZS:35,4, T:4,0, F:45,5, CH:107,1, C:10,6, Ca:39,1
Összesen	S:3,3, E:846,0, ZS:33,6, T:1,7, F:39,1, CH:100,0, C:2,1, Ca:223,5	S:2,8, E:944,0, ZS:52,0, T:0,1, F:26,5, CH:79,9, C:1,8, Ca:80,0	S:2,3, E:819,0, ZS:27,1, T:4,7, F:38,0, CH:102,3, C:1,4, Ca:40,9	S:5,9, E:842,0, ZS:35,8, T:5,0, F:41,0, CH:85,4, C:2,5, Ca:128,5	S:4,4, E:983,0, ZS:35,4, T:4,0, F:45,5, CH:107,1, C:10,6, Ca:39,1

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				
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.15.	Kedd 2023.05.16.	Szerda 2023.05.17.	Csütörtök 2023.05.18.	Péntek 2023.05.19.
Ebéd	-Babgulyás (G) -Gránátos kocka (G, T) -Fejes saláta	-Citromos zöldségleves -Finomfőzelék (L, G) -Csemege debreceni	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, Z, L) -Fánk barackízzel (G, L, T)	-Csontleves májjal dúsítva (Z, G, T) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Gombakrémleves (L) -Tavaszi rizses hús -Csemege uborka
	S:4,5, E:911,0, ZS:24,8, T:0,0, F:33,8, CH:135,1, C:1,3, Ca:50,5	S:5,8, E:684,0, ZS:41,0, T:13,5, F:29,5, CH:49,7, C:10,2, Ca:22,9	S:2,5, E:886,0, ZS:47,8, T:4,1, F:31,2, CH:80,7, C:8,9, Ca:82,8	S:4,3, E:701,0, ZS:20,2, T:0,2, F:50,8, CH:74,8, C:7,4, Ca:75,3	S:4,3, E:596,0, ZS:21,1, T:0,0, F:28,3, CH:59,5, C:3,2, Ca:50,2
Összesen	S:4,5, E:911,0, ZS:24,8, T:0,0, F:33,8, CH:135,1, C:1,3, Ca:50,5	S:5,8, E:684,0, ZS:41,0, T:13,5, F:29,5, CH:49,7, C:10,2, Ca:22,9	S:2,5, E:886,0, ZS:47,8, T:4,1, F:31,2, CH:80,7, C:8,9, Ca:82,8	S:4,3, E:701,0, ZS:20,2, T:0,2, F:50,8, CH:74,8, C:7,4, Ca:75,3	S:4,3, E:596,0, ZS:21,1, T:0,0, F:28,3, CH:59,5, C:3,2, Ca:50,2

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