

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.15.	<i>Kedd</i> 2024.04.16.	<i>Szerda</i> 2024.04.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.18.	<i>Péntek</i> 2024.04.19.
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges karalábé leves -Bolognai spagetti -Reszelt sajt (L)	-Tarhonya leves (G, T) -Fokhagymás sertéscsík -Tökfőzelék (L, G) -Alma	-Csontleves (Z) -Zöldborsós pulykatokány -bulgur (G)	-Meggy leves -Szezámagos rántott borda -Rizibizi	-Brokkoli krémleves (G, L, O, T, Z, M, S) -Paprikás burgonya kolbásszal -savanyú uborka
	E:370,0, ZS:20,6, T:0,0, F:40,6, CH:2,9, C:0,0	E:411,0, ZS:17,5, T:2,6, F:25,1, CH:54,9, C:1,3	E:182,0, ZS:6,7, T:0,0, F:17,1, CH:12,6, C:0,0	E:1 774,0, ZS:76,6, T:0,2, F:188,5, CH:71,1, C:0,0	E:674,0, ZS:29,7, T:4,7, F:24,1, CH:78,3, C:1,8
<i>Összesen</i>	E:370,0, ZS:20,6, T:0,0, F:40,6, CH:2,9, C:0,0	E:411,0, ZS:17,5, T:2,6, F:25,1, CH:54,9, C:1,3	E:182,0, ZS:6,7, T:0,0, F:17,1, CH:12,6, C:0,0	E:1 774,0, ZS:76,6, T:0,2, F:188,5, CH:71,1, C:0,0	E:674,0, ZS:29,7, T:4,7, F:24,1, CH:78,3, C:1,8



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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek