

Étlap

<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.04.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.05.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.06.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.07.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.08.</i>
<i>Ebéd</i>					-Korhely leves (T, L) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) <i>S:1,4, E:792,0, ZS:49,7, T:9,7, F:34,9, CH:103,0, C:32,3, Ca:73,7</i>
<i>Összesen</i>					<i>S:1,4, E:792,0, ZS:49,7, T:9,7, F:34,9, CH:103,0, C:32,3, Ca:73,7</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.08.11.	Kedd 2025.08.12.	Szerda 2025.08.13.	Csütörtök 2025.08.14.	Péntek 2025.08.15.
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, O, M, S, K) S:2,1, E:800,0, ZS:21,6, T:0,8, F:45,0, CH:103,3, C:17,2, Ca:47,4	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) S:2,5, E:940,0, ZS:36,4, T:0,4, F:50,8, CH:100,8, C:10,2, Ca:289,3	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) S:1,5, E:803,0, ZS:33,3, T:5,9, F:26,2, CH:91,6, C:15,8, Ca:133,6	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Rántott sajt -Párolt rizs S:1,0, E:1 974,0, ZS:32,3, T:0,7, F:65,6, CH:336,2, C:147,3, Ca:3,9	-Bojtárleves (L, G) -Tócsni (G, T) S:2,2, E:658,0, ZS:27,6, T:2,2, F:24,8, CH:74,2, C:0,5, Ca:51,3
Összesen	S:2,1, E:800,0, ZS:21,6, T:0,8, F:45,0, CH:103,3, C:17,2, Ca:47,4	S:2,5, E:940,0, ZS:36,4, T:0,4, F:50,8, CH:100,8, C:10,2, Ca:289,3	S:1,5, E:803,0, ZS:33,3, T:5,9, F:26,2, CH:91,6, C:15,8, Ca:133,6	S:1,0, E:1 974,0, ZS:32,3, T:0,7, F:65,6, CH:336,2, C:147,3, Ca:3,9	S:2,2, E:658,0, ZS:27,6, T:2,2, F:24,8, CH:74,2, C:0,5, Ca:51,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.08.18.	Kedd 2025.08.19.	Szerda 2025.08.20.	Csütörtök 2025.08.21.	Péntek 2025.08.22.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Vagdaltpogácsa (G, T) S:1,9, E:1 247,0, ZS:46,4, T:4,1, F:63,0, CH:131,5, C:7,1, Ca:170,2	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) S:3,8, E:1 165,0, ZS:55,7, T:21,6, F:50,4, CH:115,8, C:11,2, Ca:155,4	-Ünnep S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0		
Összesen	S:1,9, E:1 247,0, ZS:46,4, T:4,1, F:63,0, CH:131,5, C:7,1, Ca:170,2	S:3,8, E:1 165,0, ZS:55,7, T:21,6, F:50,4, CH:115,8, C:11,2, Ca:155,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	