

Etlap

Felnőtt (19-69)	Hétfő 2017.03.06.	Kedd 2017.03.07.	Szerda 2017.03.08.	Csütörtök 2017.03.09.	Péntek 2017.03.10.
Ebéd	-Sertésraguleves -Darás tészta -Gyümölcsíz	-Magyaros burgonyaleves -Zöldbabfőzelék -Sertéspörkölt	-Gombaleves -Sült csirkecomb -Petrezselymes burgonya -Almapaprika-édes	-Húsgombóclevés -Borsos tokány -Tésztaköret -Csemege uborka	-Zsámbéki bojtárleves -Fahéjas csiga
	S:4,1, E:1 074,2, ZS:39,6, T:0,0, F:33,7, CH:136,7, C:1,3, Ca:39,8 Allergén: G, T, Z	S:3,6, E:1 028,7, ZS:59,0, T:2,1, F:38,5, CH:78,0, C:0,7, Ca:217,5 Allergén: G, L, T	S:4,7, E:1 012,8, ZS:49,3, T:8,8, F:46,8, CH:83,4, C:3,9, Ca:153,5 Allergén: G, L	S:4,8, E:1 265,5, ZS:74,6, T:0,0, F:45,7, CH:90,6, C:8,2, Ca:30,4 Allergén: G, M, T	S:2,6, E:1 533,1, ZS:44,5, T:2,7, F:36,7, CH:198,5, C:1,4, Ca:104,3 Allergén: G, L, T
Összesen	S:4,1, E:1 074,2, ZS:39,6, T:0,0, F:33,7, CH:136,7, C:1,3, Ca:39,8 Allergén: G, T, Z	S:3,6, E:1 028,7, ZS:59,0, T:2,1, F:38,5, CH:78,0, C:0,7, Ca:217,5 Allergén: G, L, T	S:4,7, E:1 012,8, ZS:49,3, T:8,8, F:46,8, CH:83,4, C:3,9, Ca:153,5 Allergén: G, L	S:4,8, E:1 265,5, ZS:74,6, T:0,0, F:45,7, CH:90,6, C:8,2, Ca:30,4 Allergén: G, M, T	S:2,6, E:1 533,1, ZS:44,5, T:2,7, F:36,7, CH:198,5, C:1,4, Ca:104,3 Allergén: G, L, T

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: földmogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: sója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szénmag
K: szulfidok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69)	Hétfő 2017.03.13.	Kedd 2017.03.14.	Szerda 2017.03.15.	Csütörtök 2017.03.16.	Péntek 2017.03.17.
Ebéd	-Tárkonyos sertésragu leves -Túrós metélt	-Zöldbableves -Burgonyafőzelék -Vagdaltszelet sertéshúsból		-Zellerkrémleves -Sertéspörkölt -Tarhonyaköret	-Fejtettbab leves -Sóskifli
	S:4,2, E:906,2, ZS:42,2, T:8,4, F:36,6, CH:85,7, C:4,9, Ca:177,6 Allergén: G, L	S:4,4, E:993,9, ZS:45,7, T:2,1, F:30,5, CH:109,0, C:4,3, Ca:126,4 Allergén: G, L, T		S:3,5, E:1 179,3, ZS:57,1, T:8,0, F:40,3, CH:104,0, C:1,2, Ca:12,1 Allergén: -	S:4,5, E:1 304,5, ZS:44,0, T:8,3, F:33,1, CH:154,9, C:2,0, Ca:198,1 Allergén: G, L, T
Összesen	S:4,2, E:906,2, ZS:42,2, T:8,4, F:36,6, CH:85,7, C:4,9, Ca:177,6 Allergén: G, L	S:4,4, E:993,9, ZS:45,7, T:2,1, F:30,5, CH:109,0, C:4,3, Ca:126,4 Allergén: G, L, T	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: -	S:3,5, E:1 179,3, ZS:57,1, T:8,0, F:40,3, CH:104,0, C:1,2, Ca:12,1 Allergén: -	S:4,5, E:1 304,5, ZS:44,0, T:8,3, F:33,1, CH:154,9, C:2,0, Ca:198,1 Allergén: G, L, T

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: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: sója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69)	Hétfő 2017.03.20.	Kedd 2017.03.21.	Szerda 2017.03.22.	Csütörtök 2017.03.23.	Péntek 2017.03.24.
Ebéd	-Lencsegulyás -Sajtos metélt	-Daragaluska leves -Finomfőzelék -Párizsi sertésszelet	-Karábélé leves -Rántott halfilé -Párolt rizs -Tartármártás	-Tarhonyaleves -Bolognai Penne	-Húspüréleves -Kefíres rétes
	S:4,8, E:1 328,5, ZS:61,5, T:8,4, F:55,2, CH:124,6, C:4,0, Ca:384,8 Allergén: G, L, T	S:3,7, E:1 003,7, ZS:49,5, T:0,1, F:44,0, CH:89,1, C:6,6, Ca:195,7 Allergén: G, L, T	S:4,1, E:1 603,7, ZS:95,9, T:4,5, F:42,8, CH:138,0, C:6,7, Ca:105,1 Allergén: G, L, M, T	S:4,8, E:1 146,7, ZS:59,7, T:0,2, F:35,8, CH:105,6, C:4,0, Ca:127,4 Allergén: G, L	S:2,2, E:1 059,1, ZS:42,4, T:2,6, F:27,6, CH:132,3, C:12,2, Ca:164,0 Allergén: G, L, T, Z
Összesen	S:4,8, E:1 328,5, ZS:61,5, T:8,4, F:55,2, CH:124,6, C:4,0, Ca:384,8 Allergén: G, L, T	S:3,7, E:1 003,7, ZS:49,5, T:0,1, F:44,0, CH:89,1, C:6,6, Ca:195,7 Allergén: G, L, T	S:4,1, E:1 603,7, ZS:95,9, T:4,5, F:42,8, CH:138,0, C:6,7, Ca:105,1 Allergén: G, L, M, T	S:4,8, E:1 146,7, ZS:59,7, T:0,2, F:35,8, CH:105,6, C:4,0, Ca:127,4 Allergén: G, L	S:2,2, E:1 059,1, ZS:42,4, T:2,6, F:27,6, CH:132,3, C:12,2, Ca:164,0 Allergén: G, L, T, Z

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földmogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szén-dioxid
 O: sója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Etlap

Felnőtt (19-69)	Hétfő 2017.03.27.	Kedd 2017.03.28.	Szerda 2017.03.29.	Csütörtök 2017.03.30.	Péntek 2017.03.31.
Ebéd	-Sárgaborsóleves virslivel -Meggyes nudli	-Gyümölcsleves -Zöldborsófőzelék -Sertéspörkölt	-Karfiol leves 2 -Rántott csirkecomb -Majonézes burgonyasaláta	-Tojásleves -Lecsós sertésszelet -Tarhonyaköret	-Zöldborsós csirkeragu leves -Békaszáj
	S:3,2, E:1 208,8, ZS:49,6, T:0,0, F:41,3, CH:142,4, C:14,7, Ca:44,2 Allergén: G, O, T	S:2,2, E:1 219,5, ZS:50,9, T:1,7, F:43,7, CH:128,7, C:4,4, Ca:57,0 Allergén: G, L	S:4,2, E:1 287,5, ZS:69,0, T:9,3, F:46,6, CH:116,7, C:8,9, Ca:168,9 Allergén: G, L, M, T	S:4,5, E:931,1, ZS:40,7, T:0,1, F:46,2, CH:91,8, C:4,6, Ca:11,3 Allergén: G, T	S:2,9, E:867,0, ZS:24,8, T:0,0, F:37,0, CH:119,7, C:15,0, Ca:67,4 Allergén: G, L, T
Összesen	S:3,2, E:1 208,8, ZS:49,6, T:0,0, F:41,3, CH:142,4, C:14,7, Ca:44,2 Allergén: G, O, T	S:2,2, E:1 219,5, ZS:50,9, T:1,7, F:43,7, CH:128,7, C:4,4, Ca:57,0 Allergén: G, L	S:4,2, E:1 287,5, ZS:69,0, T:9,3, F:46,6, CH:116,7, C:8,9, Ca:168,9 Allergén: G, L, M, T	S:4,5, E:931,1, ZS:40,7, T:0,1, F:46,2, CH:91,8, C:4,6, Ca:11,3 Allergén: G, T	S:2,9, E:867,0, ZS:24,8, T:0,0, F:37,0, CH:119,7, C:15,0, Ca:67,4 Allergén: G, L, T

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid