

Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.01.	<i>Kedd</i> 2024.04.02.	<i>Szerda</i> 2024.04.03.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.04.	<i>Péntek</i> 2024.04.05.
<i>Ebéd</i>		-Fokhagymás burgonyaleves -Káposztás kocka (G, T)	-Daragaluska leves (G) -Sült debreceni páros -finom főzelék	-Tejfölös zöldbableves (L, G) -Rántott csirkemell (G, T) -zöldséges rizs	-Lebbencsleves (G, T) -Tejfölös sertés szelet (G, L) -bulgur (G) -savanyú uborka
		E:593,0, ZS:11,5, T:0,0, F:18,2, CH:100,8, C:0,0	E:117,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,7, CH:22,5, C:0,2	E:487,0, ZS:13,6, T:4,2, F:39,9, CH:48,0, C:3,1	E:547,0, ZS:20,5, T:4,0, F:35,3, CH:52,8, C:1,9
<i>Összesen</i>	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0	E:593,0, ZS:11,5, T:0,0, F:18,2, CH:100,8, C:0,0	E:117,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,7, CH:22,5, C:0,2	E:487,0, ZS:13,6, T:4,2, F:39,9, CH:48,0, C:3,1	E:547,0, ZS:20,5, T:4,0, F:35,3, CH:52,8, C:1,9



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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek