

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.03.01.	<i>Kedd</i> 2021.03.02.	<i>Szerda</i> 2021.03.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.03.04.	<i>Péntek</i> 2021.03.05.
<i>Ebéd</i>	-Zellerkrémleves (L, G) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Cékla savanyúság	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Kapormártás (L, G) -Főtt burgonya	-Májgombóclevés (T, G, Z, L, O, M) -Tökfőzelék (G, L) -Sült csirkemell	-Szárzabbaleves (Z, G) -Párolt rizs -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Káposztasaláta
	S:3,4, E:757,0, ZS:25,0, T:2,3, F:38,3, CH:91,9, C:2,7, Ca:163,5	S:3,4, E:773,0, ZS:32,3, T:3,2, F:21,0, CH:68,8, C:1,4, Ca:100,3	S:5,1, E:737,0, ZS:27,2, T:1,6, F:50,6, CH:68,6, C:1,8, Ca:70,7	S:3,6, E:678,0, ZS:34,2, T:2,4, F:43,6, CH:47,3, C:3,3, Ca:121,9	S:3,9, E:1 267,0, ZS:41,7, T:0,0, F:57,5, CH:160,0, C:2,6, Ca:72,5
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:757,0, ZS:25,0, T:2,3, F:38,3, CH:91,9, C:2,7, Ca:163,5	S:3,4, E:773,0, ZS:32,3, T:3,2, F:21,0, CH:68,8, C:1,4, Ca:100,3	S:5,1, E:737,0, ZS:27,2, T:1,6, F:50,6, CH:68,6, C:1,8, Ca:70,7	S:3,6, E:678,0, ZS:34,2, T:2,4, F:43,6, CH:47,3, C:3,3, Ca:121,9	S:3,9, E:1 267,0, ZS:41,7, T:0,0, F:57,5, CH:160,0, C:2,6, Ca:72,5

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!

## 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: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.03.08.	<i>Kedd</i> 2021.03.09.	<i>Szerda</i> 2021.03.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.03.11.	<i>Péntek</i> 2021.03.12.
<i>Ebéd</i>	-Korhelyleves kolbásszal (G, L) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T)	-Csontleves (Z, G, T) -Bácskai rizses hús -Vegyes vágott savanyúság (M, K) -Alma	-Sertésraguleves (Z) -Mákos guba (L, G)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Bakonyi ragu csirkehúsból (L, G, T, Z, O, M) -Köles -Alma	-Zöldborsóleves (G) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Tésztaköret (G, T) -Csemege uborka
	S:6,0, E:637,0, ZS:39,3, T:2,4, F:33,0, CH:33,6, C:1,0, Ca:462,3	S:4,5, E:702,0, ZS:19,6, T:0,1, F:32,2, CH:87,4, C:2,5, Ca:50,7	S:2,3, E:456,0, ZS:18,1, T:2,5, F:23,3, CH:47,3, C:1,1, Ca:80,7	S:2,2, E:465,0, ZS:16,2, T:0,3, F:31,3, CH:32,1, C:1,9, Ca:34,2	S:5,9, E:1 190,0, ZS:72,3, T:2,4, F:42,5, CH:85,2, C:4,3, Ca:77,0
<i>Összesen</i>	S:6,0, E:637,0, ZS:39,3, T:2,4, F:33,0, CH:33,6, C:1,0, Ca:462,3	S:4,5, E:702,0, ZS:19,6, T:0,1, F:32,2, CH:87,4, C:2,5, Ca:50,7	S:2,3, E:456,0, ZS:18,1, T:2,5, F:23,3, CH:47,3, C:1,1, Ca:80,7	S:2,2, E:465,0, ZS:16,2, T:0,3, F:31,3, CH:32,1, C:1,9, Ca:34,2	S:5,9, E:1 190,0, ZS:72,3, T:2,4, F:42,5, CH:85,2, C:4,3, Ca:77,0

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!

## 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: szezám  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid