

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.30.	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
<i>Ebéd</i>	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Francia hagymaleves (L, G) -Rakott karfiol (L)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, Z, L) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T) -Alma	-Édesburgonya krémleves (L) -Tejfölös, gombás csirkeragu (L, G) -Petrezselymes bulgur (G, O) -Csemege uborka	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta
	S:2,6, E:720,0, ZS:31,8, T:1,5, F:21,8, CH:85,7, C:10,3, Ca:117,8	S:3,4, E:733,0, ZS:41,1, T:7,8, F:38,7, CH:47,9, C:2,1, Ca:268,4	S:3,5, E:700,0, ZS:29,9, T:2,4, F:43,7, CH:50,0, C:1,9, Ca:415,2	S:3,9, E:1 091,0, ZS:19,1, T:2,7, F:45,6, CH:179,9, C:5,8, Ca:238,9	S:3,7, E:896,0, ZS:36,4, T:2,4, F:42,1, CH:98,7, C:1,6, Ca:54,7
<i>Összesen</i>	S:2,6, E:720,0, ZS:31,8, T:1,5, F:21,8, CH:85,7, C:10,3, Ca:117,8	S:3,4, E:733,0, ZS:41,1, T:7,8, F:38,7, CH:47,9, C:2,1, Ca:268,4	S:3,5, E:700,0, ZS:29,9, T:2,4, F:43,7, CH:50,0, C:1,9, Ca:415,2	S:3,9, E:1 091,0, ZS:19,1, T:2,7, F:45,6, CH:179,9, C:5,8, Ca:238,9	S:3,7, E:896,0, ZS:36,4, T:2,4, F:42,1, CH:98,7, C:1,6, Ca:54,7

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: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezámag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.06.	<i>Kedd</i> 2021.09.07.	<i>Szerda</i> 2021.09.08.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.09.	<i>Péntek</i> 2021.09.10.
<i>Ebéd</i>	-Brokkolikrémleves (G, L) -Rántott halfilé (G, T) -Burgonyapüré (L) -Vegyes vágott savanyúság (M, K)	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Tökfőzelék (G, L) -Sült virsli	-Babgulyás (G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges)	-Almaleves (L, G) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Párolt rizs	-Zöldborsóleves (G) -Töltött káposzta (L, T, G)
	S:3,8, E:710,0, ZS:22,2, T:4,1, F:21,9, CH:98,2, C:2,1, Ca:39,9	S:2,3, E:986,0, ZS:70,6, T:2,4, F:35,6, CH:46,1, C:2,4, Ca:124,4	S:2,8, E:810,0, ZS:19,7, T:0,0, F:32,2, CH:122,3, C:6,7, Ca:40,8	S:1,4, E:577,0, ZS:13,0, T:2,4, F:39,7, CH:65,9, C:2,8, Ca:74,3	S:3,6, E:559,0, ZS:27,2, T:2,4, F:28,4, CH:46,5, C:1,9, Ca:48,3
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:710,0, ZS:22,2, T:4,1, F:21,9, CH:98,2, C:2,1, Ca:39,9	S:2,3, E:986,0, ZS:70,6, T:2,4, F:35,6, CH:46,1, C:2,4, Ca:124,4	S:2,8, E:810,0, ZS:19,7, T:0,0, F:32,2, CH:122,3, C:6,7, Ca:40,8	S:1,4, E:577,0, ZS:13,0, T:2,4, F:39,7, CH:65,9, C:2,8, Ca:74,3	S:3,6, E:559,0, ZS:27,2, T:2,4, F:28,4, CH:46,5, C:1,9, Ca:48,3

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: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek