

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.10.11.	<i>Kedd</i> 2021.10.12.	<i>Szerda</i> 2021.10.13.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.14.	<i>Péntek</i> 2021.10.15.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás (G) -Mákos metélt (G, T) -Alma	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült virsli	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Pírtott dara (G)	-BrokkolikréMLEVES (G, L) -Lecsós csirke -Párolt rizs -Túró rudi (L)	-Csirkehúsleves (Z, G, T) -Lángos (G, L) -Gyümölcsszelet (G, F, O, D)
	S:3,2, E:986,0, ZS:33,3, T:1,5, F:38,5, CH:119,4, C:3,4, Ca:333,9	S:3,0, E:1 196,0, ZS:84,8, T:4,8, F:37,9, CH:63,7, C:1,8, Ca:86,5	S:3,0, E:924,0, ZS:26,8, T:2,4, F:49,3, CH:117,4, C:2,3, Ca:125,5	S:3,1, E:943,0, ZS:38,6, T:0,2, F:54,1, CH:93,1, C:36,4, Ca:23,1	S:2,3, E:849,0, ZS:35,6, T:0,2, F:37,2, CH:92,1, C:1,8, Ca:164,0
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:986,0, ZS:33,3, T:1,5, F:38,5, CH:119,4, C:3,4, Ca:333,9	S:3,0, E:1 196,0, ZS:84,8, T:4,8, F:37,9, CH:63,7, C:1,8, Ca:86,5	S:3,0, E:924,0, ZS:26,8, T:2,4, F:49,3, CH:117,4, C:2,3, Ca:125,5	S:3,1, E:943,0, ZS:38,6, T:0,2, F:54,1, CH:93,1, C:36,4, Ca:23,1	S:2,3, E:849,0, ZS:35,6, T:0,2, F:37,2, CH:92,1, C:1,8, Ca:164,0

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.10.18.

Kedd
2021.10.19.

Szerda
2021.10.20.

Csütörtök
2021.10.21.

Péntek
2021.10.22.

Ebéd

-Burgonyagombóc leves (G, T)
-Rántott karfiol (G, T)
-Kukoricás rizs
-Tartármártás (T, M, L)

S:2,7, E:846,0, ZS:46,7, T:2,5, F:17,5,
CH:84,1, C:5,0, Ca:69,7

-Zöldborsóleves (G)
-Rakott burgonya kolbásszal (T, L)
-Csemege uborka

S:3,3, E:697,0, ZS:33,5, T:3,2, F:24,1,
CH:69,6, C:5,3, Ca:76,7

-Olasz zöldségleves (G, T, Z)
-Bácskai rizses hús
-Vegyes vágott savanyúság (M, K)
-Körte

S:3,5, E:782,0, ZS:25,1, T:0,1, F:32,1,
CH:108,2, C:17,5, Ca:57,9

-Fokhagyma krémleves (G, L, T)
-Hawaii csirkemell (L)
-Bulgur (G, O)

S:2,9, E:913,0, ZS:33,3, T:0,2, F:59,1,
CH:84,5, C:0,8, Ca:248,7

-Palócleves (L, G, T)
-Natúr halfilé (G)
-Kuskusz
-Majonézes céklasaláta (T, M, L)

S:3,9, E:906,0, ZS:31,6, T:3,1, F:38,6,
CH:111,8, C:2,2, Ca:96,5

Összesen

S:2,7, E:846,0, ZS:46,7, T:2,5, F:17,5,
CH:84,1, C:5,0, Ca:69,7

S:3,3, E:697,0, ZS:33,5, T:3,2, F:24,1,
CH:69,6, C:5,3, Ca:76,7

S:3,5, E:782,0, ZS:25,1, T:0,1, F:32,1,
CH:108,2, C:17,5, Ca:57,9

S:2,9, E:913,0, ZS:33,3, T:0,2, F:59,1,
CH:84,5, C:0,8, Ca:248,7

S:3,9, E:906,0, ZS:31,6, T:3,1, F:38,6,
CH:111,8, C:2,2, Ca:96,5

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