

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.08.	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G) -Fokhagymás halfilé (G) -Petrezselymes burgonya -Csemege uborka	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Tökfőzelék (G, L) -Sült virsli	-Babgulyás (G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges)	-Körteleves (L, G) -Gyros pitával (L)	-Zellerkrémleves (L, G) -Töltött káposzta (L, T, G) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)
	S:3,8, E:657,0, ZS:25,5, T:0,0, F:16,4, CH:87,6, C:4,9, Ca:63,2	S:2,3, E:940,0, ZS:67,5, T:2,4, F:35,0, CH:42,2, C:2,4, Ca:123,7	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:2,7, E:818,0, ZS:25,5, T:2,4, F:65,3, CH:71,4, C:0,9, Ca:178,5	S:2,3, E:707,0, ZS:24,8, T:4,1, F:33,9, CH:83,3, C:6,3, Ca:38,9
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:657,0, ZS:25,5, T:0,0, F:16,4, CH:87,6, C:4,9, Ca:63,2	S:2,3, E:940,0, ZS:67,5, T:2,4, F:35,0, CH:42,2, C:2,4, Ca:123,7	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:2,7, E:818,0, ZS:25,5, T:2,4, F:65,3, CH:71,4, C:0,9, Ca:178,5	S:2,3, E:707,0, ZS:24,8, T:4,1, F:33,9, CH:83,3, C:6,3, Ca:38,9

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
 R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szezámag
 O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.11.15.

Kedd
2021.11.16.

Szerda
2021.11.17.

Csütörtök
2021.11.18.

Péntek
2021.11.19.

Ebéd

-Lencseleves kolbásszal (L, G, M)
-Szilvás gombóc (G, L)

-Francia hagymaleves (L, G)
-Rakott karfiol (L)
-Szőlő (O)

-Magyaros gombaleves (G, Z)
-Tarhonyás hús sertésből (G, T)
-Vegyes vágott savanyúság (M, K)
-Alma

-Daragaluska leves (G, T)
-Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O)
-Bulgur (G, O)

-Zöldborsóleves (G)
-Rántott pulykamell (G, T)
-Burgonyapüré (L)
-Almás, sárgarépas céklasaláta

S:2,6, E:942,0, ZS:29,6, T:2,4, F:36,9,
CH:124,2, C:57,9, Ca:69,6

S:3,5, E:850,0, ZS:41,1, T:7,8, F:39,6,
CH:75,1, C:2,1, Ca:310,7

S:4,6, E:769,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,5,
CH:86,7, C:1,9, Ca:73,3

S:2,6, E:768,0, ZS:22,6, T:0,2, F:48,5,
CH:90,1, C:4,1, Ca:64,6

S:4,4, E:834,0, ZS:25,5, T:3,3, F:49,5,
CH:94,6, C:3,4, Ca:47,7

Összesen

S:2,6, E:942,0, ZS:29,6, T:2,4, F:36,9,
CH:124,2, C:57,9, Ca:69,6

S:3,5, E:850,0, ZS:41,1, T:7,8, F:39,6,
CH:75,1, C:2,1, Ca:310,7

S:4,6, E:769,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,5,
CH:86,7, C:1,9, Ca:73,3

S:2,6, E:768,0, ZS:22,6, T:0,2, F:48,5,
CH:90,1, C:4,1, Ca:64,6

S:4,4, E:834,0, ZS:25,5, T:3,3, F:49,5,
CH:94,6, C:3,4, Ca:47,7

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek