

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.02.15.	<i>Kedd</i> 2021.02.16.	<i>Szerda</i> 2021.02.17.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.18.	<i>Péntek</i> 2021.02.19.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, G, T) -Rántott halfilé (G, T) -Kuszkusz -Majonézes céklasaláta (T, M, L)	-Gyümölcsleves (L, G) -Burgonyafőzelék (G, L) -Sült virsli	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, L) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Csemege uborka	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (Z, M, L, G) -Bulgur -Alma	-Tejfölös zöldbableves (G, L) -Gyros pitával (L)
	S:4,8, E:1 004,0, ZS:28,8, T:0,9, F:42,3, CH:130,1, C:2,4, Ca:90,4	S:1,0, E:1 224,0, ZS:69,7, T:0,2, F:39,9, CH:94,7, C:17,1, Ca:25,9	S:10,2, E:708,0, ZS:22,8, T:0,0, F:42,3, CH:77,0, C:5,6, Ca:22,6	S:5,0, E:923,0, ZS:28,3, T:2,5, F:53,7, CH:105,7, C:6,0, Ca:83,9	S:1,2, E:755,0, ZS:19,1, T:1,7, F:56,0, CH:83,0, C:1,6, Ca:42,0
<i>Összesen</i>	S:4,8, E:1 004,0, ZS:28,8, T:0,9, F:42,3, CH:130,1, C:2,4, Ca:90,4	S:1,0, E:1 224,0, ZS:69,7, T:0,2, F:39,9, CH:94,7, C:17,1, Ca:25,9	S:10,2, E:708,0, ZS:22,8, T:0,0, F:42,3, CH:77,0, C:5,6, Ca:22,6	S:5,0, E:923,0, ZS:28,3, T:2,5, F:53,7, CH:105,7, C:6,0, Ca:83,9	S:1,2, E:755,0, ZS:19,1, T:1,7, F:56,0, CH:83,0, C:1,6, Ca:42,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.02.22.	<i>Kedd</i> 2021.02.23.	<i>Szerda</i> 2021.02.24.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.25.	<i>Péntek</i> 2021.02.26.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (Z) -Darás tészta (G, T)	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Sült csirkecomb	-Almaleves (L, G) -Tavaszi rizses hús -Csemege uborka -Mandarin	-Tejfölös karfiolleves (L, G) -Lecsós pulyka -Bulgur -Túró rudi (L)	-Zöldségkrémleves (G, Z, L) -Bolognai spagetti (G, T, L)
	S:3,1, E:909,0, ZS:27,4, T:0,0, F:32,5, CH:127,1, C:1,0, Ca:32,3	S:4,2, E:645,0, ZS:20,0, T:0,0, F:43,7, CH:62,2, C:1,5, Ca:27,7	S:2,6, E:769,0, ZS:25,8, T:0,4, F:29,4, CH:100,0, C:6,8, Ca:84,6	S:5,7, E:740,0, ZS:28,2, T:0,4, F:45,7, CH:87,0, C:6,5, Ca:34,1	S:4,3, E:940,0, ZS:38,7, T:2,4, F:51,6, CH:90,1, C:5,6, Ca:173,7
<i>Összesen</i>	S:3,1, E:909,0, ZS:27,4, T:0,0, F:32,5, CH:127,1, C:1,0, Ca:32,3	S:4,2, E:645,0, ZS:20,0, T:0,0, F:43,7, CH:62,2, C:1,5, Ca:27,7	S:2,6, E:769,0, ZS:25,8, T:0,4, F:29,4, CH:100,0, C:6,8, Ca:84,6	S:5,7, E:740,0, ZS:28,2, T:0,4, F:45,7, CH:87,0, C:6,5, Ca:34,1	S:4,3, E:940,0, ZS:38,7, T:2,4, F:51,6, CH:90,1, C:5,6, Ca:173,7

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek