

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.02.	<i>Kedd</i> 2021.08.03.	<i>Szerda</i> 2021.08.04.	<i>Csütörtök</i> 2021.08.05.	<i>Péntek</i> 2021.08.06.
<i>Ebéd</i>	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Rántott sajt (L) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Hagymaleves (L, G, T) -Brokkolis-tonhales tészta (H, L, G, T) -Gyümölesszelet	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, Z, L) -Máglyarakás (L, G, T, D) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Hawaii csirkemell (L) -Bulgur (G, O)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sült csirkecomb
	S:5,3, E:969,0, ZS:65,7, T:2,0, F:41,3, CH:47,8, C:2,2, Ca:757,8	S:3,9, E:1 058,0, ZS:32,6, T:4,6, F:34,6, CH:107,0, C:1,1, Ca:183,3	S:3,7, E:931,0, ZS:29,6, T:5,4, F:38,9, CH:108,2, C:3,4, Ca:137,8	S:3,1, E:896,0, ZS:32,2, T:0,2, F:58,9, CH:82,9, C:0,8, Ca:248,7	S:4,1, E:762,0, ZS:27,2, T:0,0, F:49,3, CH:77,5, C:1,0, Ca:60,4
<i>Összesen</i>	S:5,3, E:969,0, ZS:65,7, T:2,0, F:41,3, CH:47,8, C:2,2, Ca:757,8	S:3,9, E:1 058,0, ZS:32,6, T:4,6, F:34,6, CH:107,0, C:1,1, Ca:183,3	S:3,7, E:931,0, ZS:29,6, T:5,4, F:38,9, CH:108,2, C:3,4, Ca:137,8	S:3,1, E:896,0, ZS:32,2, T:0,2, F:58,9, CH:82,9, C:0,8, Ca:248,7	S:4,1, E:762,0, ZS:27,2, T:0,0, F:49,3, CH:77,5, C:1,0, Ca:60,4

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.09.	<i>Kedd</i> 2021.08.10.	<i>Szerda</i> 2021.08.11.	<i>Csütörtök</i> 2021.08.12.	<i>Péntek</i> 2021.08.13.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (Z, G, T) -Mákos metélt (G, T)	-Rántott leves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült virsli -Meggy	-Sajtkrémleves (L, G) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Almaleves (L, G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T)	-Lencseleves (G, M, L) -Sült csirkemell -Petrezselymes burgonya -Uborkasaláta
	S:3,4, E:960,0, ZS:37,7, T:1,5, F:44,0, CH:107,5, C:3,9, Ca:330,6	S:2,1, E:1 094,0, ZS:71,5, T:2,4, F:32,7, CH:73,9, C:0,9, Ca:81,7	S:4,4, E:807,0, ZS:34,7, T:0,2, F:46,6, CH:57,5, C:5,8, Ca:285,3	S:2,5, E:705,0, ZS:19,9, T:2,4, F:30,5, CH:93,0, C:1,2, Ca:56,1	S:3,8, E:885,0, ZS:27,7, T:1,6, F:53,1, CH:99,6, C:2,2, Ca:133,6
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:960,0, ZS:37,7, T:1,5, F:44,0, CH:107,5, C:3,9, Ca:330,6	S:2,1, E:1 094,0, ZS:71,5, T:2,4, F:32,7, CH:73,9, C:0,9, Ca:81,7	S:4,4, E:807,0, ZS:34,7, T:0,2, F:46,6, CH:57,5, C:5,8, Ca:285,3	S:2,5, E:705,0, ZS:19,9, T:2,4, F:30,5, CH:93,0, C:1,2, Ca:56,1	S:3,8, E:885,0, ZS:27,7, T:1,6, F:53,1, CH:99,6, C:2,2, Ca:133,6

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