

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.20.	<i>Kedd</i> 2021.12.21.	<i>Szerda</i> 2021.12.22.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.23.	<i>Péntek</i> 2021.12.24.
<i>Ebéd</i>	-Szárzabableves (Z, G) -Csőben sült szalonnás sajtos makaróni (G, T, L)	-Sárgarépa krémleves (Z, G, L, T) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Petrezselymes burgonya	-Csontleves májjal dúsítva (Z, G, T) -Lasagne (G, L, T)	-Csirkeraguleves (Z, G, L, T, O, M) -Diós kalács (D, G, L, T) -Mákos kalács (G, L, T)	
	S:2,9, E:909,0, ZS:32,4, T:4,1, F:35,5, CH:115,3, C:1,9, Ca:169,5	S:3,1, E:578,0, ZS:21,7, T:0,0, F:12,9, CH:73,8, C:1,7, Ca:58,6	S:3,5, E:719,0, ZS:21,5, T:0,0, F:46,2, CH:81,3, C:3,1, Ca:173,7	S:3,2, E:1 379,0, ZS:54,7, T:8,4, F:53,2, CH:168,5, C:4,2, Ca:400,9	
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:909,0, ZS:32,4, T:4,1, F:35,5, CH:115,3, C:1,9, Ca:169,5	S:3,1, E:578,0, ZS:21,7, T:0,0, F:12,9, CH:73,8, C:1,7, Ca:58,6	S:3,5, E:719,0, ZS:21,5, T:0,0, F:46,2, CH:81,3, C:3,1, Ca:173,7	S:3,2, E:1 379,0, ZS:54,7, T:8,4, F:53,2, CH:168,5, C:4,2, Ca:400,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.27.	<i>Kedd</i> 2021.12.28.	<i>Szerda</i> 2021.12.29.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.30.	<i>Péntek</i> 2021.12.31.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T) -Harcapaprikás (L) -Túrós galuska (G, T, L)	-Citromos zöldségleves -Rántott hús (G, T) -Sült burgonya -Alma	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Töltött csirkecomb (G, T) -Párolt rizs -Gyümölesszelet	-Gombakrémleves (L) -Palermói csirkemell (L) -Bulgur (G, O) -Mandarin	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta -Túró rudi (L)
	S:3,4, E:671,0, ZS:34,6, T:2,6, F:18,0, CH:72,3, C:3,3, Ca:75,4	S:3,0, E:802,0, ZS:28,4, T:0,0, F:39,6, CH:83,7, C:1,8, Ca:67,5	S:3,1, E:789,0, ZS:26,8, T:0,0, F:35,8, CH:55,7, C:1,0, Ca:50,6	S:4,2, E:833,0, ZS:27,2, T:0,2, F:56,0, CH:78,7, C:0,6, Ca:229,3	S:4,0, E:955,0, ZS:39,7, T:0,0, F:44,8, CH:100,3, C:34,3, Ca:76,4
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:671,0, ZS:34,6, T:2,6, F:18,0, CH:72,3, C:3,3, Ca:75,4	S:3,0, E:802,0, ZS:28,4, T:0,0, F:39,6, CH:83,7, C:1,8, Ca:67,5	S:3,1, E:789,0, ZS:26,8, T:0,0, F:35,8, CH:55,7, C:1,0, Ca:50,6	S:4,2, E:833,0, ZS:27,2, T:0,2, F:56,0, CH:78,7, C:0,6, Ca:229,3	S:4,0, E:955,0, ZS:39,7, T:0,0, F:44,8, CH:100,3, C:34,3, Ca:76,4

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