

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.17.	<i>Kedd</i> 2022.01.18.	<i>Szerda</i> 2022.01.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.20.	<i>Péntek</i> 2022.01.21.
<i>Ebéd</i>	-Temesvári raguleves (G, L) -Túrós tészta (G, T, L) -Kivi	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sült virsli	-Zöldségleves (G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Csemege uborka	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Hawaii csirkemell (L) -Párolt rizs	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Narancs
	S:2,5, E:808,0, ZS:26,3, T:4,1, F:31,9, CH:107,5, C:2,0, Ca:102,8	S:3,0, E:1 312,0, ZS:86,0, T:0,0, F:55,6, CH:71,0, C:1,0, Ca:84,0	S:4,6, E:744,0, ZS:26,7, T:0,0, F:32,9, CH:90,0, C:5,1, Ca:43,4	S:2,5, E:746,0, ZS:30,3, T:0,0, F:51,7, CH:56,5, C:0,1, Ca:249,5	S:4,1, E:709,0, ZS:26,2, T:2,5, F:32,9, CH:87,7, C:15,3, Ca:111,7
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:808,0, ZS:26,3, T:4,1, F:31,9, CH:107,5, C:2,0, Ca:102,8	S:3,0, E:1 312,0, ZS:86,0, T:0,0, F:55,6, CH:71,0, C:1,0, Ca:84,0	S:4,6, E:744,0, ZS:26,7, T:0,0, F:32,9, CH:90,0, C:5,1, Ca:43,4	S:2,5, E:746,0, ZS:30,3, T:0,0, F:51,7, CH:56,5, C:0,1, Ca:249,5	S:4,1, E:709,0, ZS:26,2, T:2,5, F:32,9, CH:87,7, C:15,3, Ca:111,7

## 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 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> 2022.01.24.	<i>Kedd</i> 2022.01.25.	<i>Szerda</i> 2022.01.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.27.	<i>Péntek</i> 2022.01.28.
<i>Ebéd</i>	-Hamis halászlé (G, T) -Szilvás gombóc (G, L)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-SajtkréMLEVES (L, G) -Szárnyasmáj rizottó (L) -Alma	-Magyaros zellerleves (G) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Burgonyapüré (L) -Cékla savanyúság
	S:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:4,2, E:670,0, ZS:27,2, T:0,0, F:33,3, CH:64,7, C:2,3, Ca:58,6	S:7,0, E:862,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:675,0, ZS:23,5, T:0,2, F:44,9, CH:68,3, C:4,5, Ca:63,4	S:3,8, E:891,0, ZS:18,3, T:4,0, F:49,0, CH:101,4, C:2,6, Ca:66,9
<i>Összesen</i>	S:2,4, E:815,0, ZS:9,8, T:0,0, F:24,3, CH:154,0, C:62,1, Ca:14,4	S:4,2, E:670,0, ZS:27,2, T:0,0, F:33,3, CH:64,7, C:2,3, Ca:58,6	S:7,0, E:862,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:675,0, ZS:23,5, T:0,2, F:44,9, CH:68,3, C:4,5, Ca:63,4	S:3,8, E:891,0, ZS:18,3, T:4,0, F:49,0, CH:101,4, C:2,6, Ca:66,9

## 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 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