

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.14.	<i>Kedd</i> 2022.02.15.	<i>Szerda</i> 2022.02.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.17.	<i>Péntek</i> 2022.02.18.
<i>Ebéd</i>	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)	-Zöldségleves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csemege debreceni (O) -Alma	-Székelygulyás (L, G) -Vargabéles (L, G, T) -Körte	-Gyümölcsleves (L) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Almás csirkemell -Párolt rizs
	S:3,9, E:1 047,0, ZS:46,7, T:3,3, F:52,0, CH:100,6, C:1,9, Ca:215,0	S:3,1, E:706,0, ZS:26,7, T:2,4, F:18,4, CH:85,1, C:2,7, Ca:65,4	S:2,6, E:865,0, ZS:33,3, T:8,6, F:32,7, CH:109,3, C:21,7, Ca:57,2	S:3,1, E:712,0, ZS:19,4, T:1,4, F:37,2, CH:84,9, C:10,6, Ca:72,8	S:2,6, E:721,0, ZS:24,1, T:0,0, F:38,3, CH:74,9, C:0,1, Ca:12,5
<i>Összesen</i>	S:3,9, E:1 047,0, ZS:46,7, T:3,3, F:52,0, CH:100,6, C:1,9, Ca:215,0	S:3,1, E:706,0, ZS:26,7, T:2,4, F:18,4, CH:85,1, C:2,7, Ca:65,4	S:2,6, E:865,0, ZS:33,3, T:8,6, F:32,7, CH:109,3, C:21,7, Ca:57,2	S:3,1, E:712,0, ZS:19,4, T:1,4, F:37,2, CH:84,9, C:10,6, Ca:72,8	S:2,6, E:721,0, ZS:24,1, T:0,0, F:38,3, CH:74,9, C:0,1, Ca:12,5

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.21.	<i>Kedd</i> 2022.02.22.	<i>Szerda</i> 2022.02.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.24.	<i>Péntek</i> 2022.02.25.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T) -Csemege uborka	-Citromos zöldségleves -Finomfőzelék (L, G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Csirkeraguleves (Z, G, L, T, O, M) -Fánk barackkízzel (G, L, T)	-Olasz zöldségleves (Z) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Párolt rizs	-Karfiolkrémleves (L) -Brassói aprópecsenye -Céklasaláta
	S:3,5, E:849,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,5, CH:112,6, C:4,2, Ca:85,6	S:5,1, E:670,0, ZS:21,7, T:0,3, F:32,0, CH:88,9, C:13,5, Ca:35,8	S:2,7, E:842,0, ZS:43,5, T:1,7, F:31,0, CH:81,4, C:8,9, Ca:44,6	S:2,5, E:852,0, ZS:56,4, T:1,6, F:35,5, CH:47,0, C:2,4, Ca:81,1	S:6,0, E:724,0, ZS:30,5, T:2,4, F:32,9, CH:76,2, C:0,9, Ca:96,6
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:849,0, ZS:26,4, T:2,4, F:36,5, CH:112,6, C:4,2, Ca:85,6	S:5,1, E:670,0, ZS:21,7, T:0,3, F:32,0, CH:88,9, C:13,5, Ca:35,8	S:2,7, E:842,0, ZS:43,5, T:1,7, F:31,0, CH:81,4, C:8,9, Ca:44,6	S:2,5, E:852,0, ZS:56,4, T:1,6, F:35,5, CH:47,0, C:2,4, Ca:81,1	S:6,0, E:724,0, ZS:30,5, T:2,4, F:32,9, CH:76,2, C:0,9, Ca:96,6

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 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