

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.28.	<i>Kedd</i> 2022.03.01.	<i>Szerda</i> 2022.03.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.03.	<i>Péntek</i> 2022.03.04.
<i>Ebéd</i>	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Vaníliásodó (L, T, G)	-Sertésraguleves (Z) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T) -Gyümölcszelet	-Hamis halászlé (G, T) -Rakott karfiol (L) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Palermói csirkemell (L) -Bulgur (G, O)	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Burgonyapüré (L) -Vitamin saláta majonézzel (T, M, L)
	S:2,3, E:839,0, ZS:23,5, T:2,3, F:26,8, CH:126,3, C:4,3, Ca:22,5	S:4,4, E:791,0, ZS:28,8, T:0,0, F:39,0, CH:47,1, C:0,9, Ca:389,7	S:3,0, E:741,0, ZS:23,8, T:2,4, F:37,5, CH:80,2, C:1,2, Ca:55,7	S:4,4, E:781,0, ZS:25,5, T:0,2, F:51,6, CH:77,9, C:0,8, Ca:193,2	S:4,5, E:944,0, ZS:44,1, T:11,3, F:45,3, CH:88,9, C:7,0, Ca:110,2
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:839,0, ZS:23,5, T:2,3, F:26,8, CH:126,3, C:4,3, Ca:22,5	S:4,4, E:791,0, ZS:28,8, T:0,0, F:39,0, CH:47,1, C:0,9, Ca:389,7	S:3,0, E:741,0, ZS:23,8, T:2,4, F:37,5, CH:80,2, C:1,2, Ca:55,7	S:4,4, E:781,0, ZS:25,5, T:0,2, F:51,6, CH:77,9, C:0,8, Ca:193,2	S:4,5, E:944,0, ZS:44,1, T:11,3, F:45,3, CH:88,9, C:7,0, Ca:110,2

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.07.	<i>Kedd</i> 2022.03.08.	<i>Szerda</i> 2022.03.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.10.	<i>Péntek</i> 2022.03.11.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, G, T) -Lencsefőzelék (L, G) -Sült virsli	-Temesvári raguleves májjal dúsítva (G, L) -Milánói makaróni (G, T, L) -Alma	-Alföldi zöldségleves -Tavaszi rizses hús -Cékla savanyúság	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Dubarry csirkemell (L, G, T) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Gombakrémleves (L) -Gyros pitával (L) -Körte
	S:3,2, E:971,0, ZS:60,1, T:1,6, F:41,9, CH:55,5, C:2,1, Ca:102,8	S:5,0, E:835,0, ZS:39,1, T:0,8, F:48,7, CH:58,4, C:3,0, Ca:199,3	S:4,5, E:705,0, ZS:21,1, T:0,0, F:24,2, CH:66,2, C:1,3, Ca:32,7	S:6,2, E:858,0, ZS:32,9, T:3,4, F:55,4, CH:81,1, C:3,5, Ca:153,2	S:4,0, E:847,0, ZS:28,2, T:0,0, F:70,1, CH:61,9, C:14,6, Ca:151,9
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:971,0, ZS:60,1, T:1,6, F:41,9, CH:55,5, C:2,1, Ca:102,8	S:5,0, E:835,0, ZS:39,1, T:0,8, F:48,7, CH:58,4, C:3,0, Ca:199,3	S:4,5, E:705,0, ZS:21,1, T:0,0, F:24,2, CH:66,2, C:1,3, Ca:32,7	S:6,2, E:858,0, ZS:32,9, T:3,4, F:55,4, CH:81,1, C:3,5, Ca:153,2	S:4,0, E:847,0, ZS:28,2, T:0,0, F:70,1, CH:61,9, C:14,6, Ca:151,9

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