

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.14.	<i>Kedd</i> 2022.03.15.	<i>Szerda</i> 2022.03.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.17.	<i>Péntek</i> 2022.03.18.
<i>Ebéd</i>			-Csirkegulyás -Mákos guba (L, G)	-Francia hagymaleves (L, G) -Töltött paprika (G, T) -Főtt burgonya	-Húsgombóclevés (G, Z, T) -Lángos (G, L) -Alma
			S:1,8, E:758,0, ZS:23,7, T:3,3, F:42,7, CH:91,7, C:5,6, Ca:258,7	S:6,2, E:828,0, ZS:25,6, T:3,3, F:37,7, CH:107,0, C:3,8, Ca:204,2	S:3,9, E:876,0, ZS:44,5, T:1,6, F:25,4, CH:81,9, C:2,4, Ca:141,7
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,8, E:758,0, ZS:23,7, T:3,3, F:42,7, CH:91,7, C:5,6, Ca:258,7	S:6,2, E:828,0, ZS:25,6, T:3,3, F:37,7, CH:107,0, C:3,8, Ca:204,2	S:3,9, E:876,0, ZS:44,5, T:1,6, F:25,4, CH:81,9, C:2,4, Ca:141,7

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> 2022.03.21.	<i>Kedd</i> 2022.03.22.	<i>Szerda</i> 2022.03.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.24.	<i>Péntek</i> 2022.03.25.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás (G) -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges) -Alma	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Fokhagymás sertéssült -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Kertészleves (Z, G) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Tésztaköret (G, T) -Uborkasaláta	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Kuszkusz	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Töltött csirkecomb (G, T) -Párolt rizs sárgarépával
	S:2,8, E:797,0, ZS:19,5, T:0,0, F:31,4, CH:111,0, C:2,1, Ca:44,7	S:3,6, E:775,0, ZS:40,0, T:2,4, F:35,8, CH:70,8, C:4,3, Ca:93,9	S:5,1, E:877,0, ZS:35,7, T:2,4, F:41,2, CH:93,7, C:2,0, Ca:134,0	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,6, E:860,0, ZS:39,1, T:2,4, F:38,8, CH:83,7, C:2,8, Ca:47,1
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:797,0, ZS:19,5, T:0,0, F:31,4, CH:111,0, C:2,1, Ca:44,7	S:3,6, E:775,0, ZS:40,0, T:2,4, F:35,8, CH:70,8, C:4,3, Ca:93,9	S:5,1, E:877,0, ZS:35,7, T:2,4, F:41,2, CH:93,7, C:2,0, Ca:134,0	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,6, E:860,0, ZS:39,1, T:2,4, F:38,8, CH:83,7, C:2,8, Ca:47,1

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