

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.28.	<i>Kedd</i> 2022.03.29.	<i>Szerda</i> 2022.03.30.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.31.	<i>Péntek</i> 2022.04.01.
<i>Ebéd</i>	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Diós metélt (G, T, D)	-Almaleves (L, G) -Kelkáposzta főzelék (G) -Sárgarépas halkrokett (H, G)	-Zöldségleves (G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Káposztasaláta	-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) -Körte
	S:3,7, E:1 070,0, ZS:52,3, T:2,6, F:39,1, CH:107,2, C:2,0, Ca:120,3	S:6,2, E:1 002,0, ZS:18,3, T:1,6, F:38,6, CH:164,4, C:3,2, Ca:161,9	S:5,2, E:771,0, ZS:26,9, T:0,0, F:33,6, CH:96,3, C:1,9, Ca:76,4	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:742,0, ZS:26,4, T:2,5, F:32,8, CH:94,4, C:16,4, Ca:46,9
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:1 070,0, ZS:52,3, T:2,6, F:39,1, CH:107,2, C:2,0, Ca:120,3	S:6,2, E:1 002,0, ZS:18,3, T:1,6, F:38,6, CH:164,4, C:3,2, Ca:161,9	S:5,2, E:771,0, ZS:26,9, T:0,0, F:33,6, CH:96,3, C:1,9, Ca:76,4	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:742,0, ZS:26,4, T:2,5, F:32,8, CH:94,4, C:16,4, Ca:46,9

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.04.	<i>Kedd</i> 2022.04.05.	<i>Szerda</i> 2022.04.06.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.07.	<i>Péntek</i> 2022.04.08.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, G, T) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Tejfölös karfiolleves (L) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sült virsli	-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) -Uborkasaláta
	S:1,7, E:705,0, ZS:31,6, T:3,7, F:30,7, CH:72,5, C:9,4, Ca:158,3	S:3,8, E:1 068,0, ZS:69,8, T:1,2, F:44,8, CH:59,0, C:0,5, Ca:61,7	S:7,0, E:826,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:710,0, ZS:23,6, T:0,2, F:46,1, CH:75,2, C:4,6, Ca:63,4	S:4,2, E:829,0, ZS:18,4, T:4,0, F:50,0, CH:112,4, C:2,6, Ca:85,1
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:705,0, ZS:31,6, T:3,7, F:30,7, CH:72,5, C:9,4, Ca:158,3	S:3,8, E:1 068,0, ZS:69,8, T:1,2, F:44,8, CH:59,0, C:0,5, Ca:61,7	S:7,0, E:826,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9, CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6	S:5,7, E:710,0, ZS:23,6, T:0,2, F:46,1, CH:75,2, C:4,6, Ca:63,4	S:4,2, E:829,0, ZS:18,4, T:4,0, F:50,0, CH:112,4, C:2,6, Ca:85,1

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