

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.11.	<i>Kedd</i> 2022.04.12.	<i>Szerda</i> 2022.04.13.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.14.	<i>Péntek</i> 2022.04.15.
<i>Ebéd</i>	-Hamis halászlé (G, T) -Szilvás gombóc (G, L)	-Daragaluska leves (G, T) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta	-Gyümölcsleves (L) -Majonézes burgonyasaláta (T, M, L) -Sült csirkemell	-Májgombóclevés (T, G) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O) -Alma	
	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:5,7, E:827,0, ZS:33,6, T:0,0, F:40,2, CH:90,1, C:2,3, Ca:76,6	S:2,0, E:758,0, ZS:24,5, T:3,2, F:37,6, CH:86,5, C:6,5, Ca:48,5	S:6,7, E:727,0, ZS:28,3, T:0,2, F:42,7, CH:63,9, C:2,1, Ca:78,5	
<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:5,7, E:827,0, ZS:33,6, T:0,0, F:40,2, CH:90,1, C:2,3, Ca:76,6	S:2,0, E:758,0, ZS:24,5, T:3,2, F:37,6, CH:86,5, C:6,5, Ca:48,5	S:6,7, E:727,0, ZS:28,3, T:0,2, F:42,7, CH:63,9, C:2,1, Ca:78,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## 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> 2022.04.18.	<i>Kedd</i> 2022.04.19.	<i>Szerda</i> 2022.04.20.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.21.	<i>Péntek</i> 2022.04.22.
<i>Ebéd</i>		-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Körte	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T)	-Frankfurti leves (L, G) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)
		S:4,9, E:808,0, ZS:27,7, T:0,1, F:39,0, CH:92,0, C:2,9, Ca:58,6	S:3,4, E:825,0, ZS:26,0, T:0,0, F:35,4, CH:109,2, C:22,8, Ca:137,1	S:6,9, E:726,0, ZS:34,9, T:2,4, F:46,5, CH:54,4, C:4,8, Ca:142,4	S:1,8, E:853,0, ZS:58,2, T:3,3, F:23,3, CH:53,7, C:4,5, Ca:113,8
<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:4,9, E:808,0, ZS:27,7, T:0,1, F:39,0, CH:92,0, C:2,9, Ca:58,6	S:3,4, E:825,0, ZS:26,0, T:0,0, F:35,4, CH:109,2, C:22,8, Ca:137,1	S:6,9, E:726,0, ZS:34,9, T:2,4, F:46,5, CH:54,4, C:4,8, Ca:142,4	S:1,8, E:853,0, ZS:58,2, T:3,3, F:23,3, CH:53,7, C:4,5, Ca:113,8

## 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: csillagfürt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid