

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.20.	<i>Kedd</i> 2022.06.21.	<i>Szerda</i> 2022.06.22.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.23.	<i>Péntek</i> 2022.06.24.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, G) -Vargabéles (L, G, T, Z, O, S, K) -Vaníliásodó. (L)	-Vajgaluska leves (G, T) -Vasi peccsenye (G, L) -Steakburgonya	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Rakott karfiol (L) -Gyümölesszelet	-Hideg görög gyümölcsleves (G, L) -Gombás csirkeragu (G) -Bulgur (G, O)	-Májgombóclevés (T, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült csirkemell -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:1,8, E:1 001,0, ZS:36,0, T:8,6, F:40,5, CH:125,5, C:8,2, Ca:113,8	S:3,9, E:927,0, ZS:55,2, T:0,2, F:29,0, CH:79,5, C:2,1, Ca:26,1	S:2,1, E:799,0, ZS:26,2, T:2,4, F:31,1, CH:64,3, C:2,6, Ca:70,2	S:2,4, E:797,0, ZS:24,6, T:0,2, F:40,0, CH:101,9, C:5,4, Ca:52,5	S:5,0, E:877,0, ZS:37,0, T:2,5, F:55,0, CH:79,9, C:3,3, Ca:142,5
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 001,0, ZS:36,0, T:8,6, F:40,5, CH:125,5, C:8,2, Ca:113,8	S:3,9, E:927,0, ZS:55,2, T:0,2, F:29,0, CH:79,5, C:2,1, Ca:26,1	S:2,1, E:799,0, ZS:26,2, T:2,4, F:31,1, CH:64,3, C:2,6, Ca:70,2	S:2,4, E:797,0, ZS:24,6, T:0,2, F:40,0, CH:101,9, C:5,4, Ca:52,5	S:5,0, E:877,0, ZS:37,0, T:2,5, F:55,0, CH:79,9, C:3,3, Ca:142,5

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 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> 2022.06.27.	<i>Kedd</i> 2022.06.28.	<i>Szerda</i> 2022.06.29.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.30.	<i>Péntek</i> 2022.07.01.
<i>Ebéd</i>	-Brokkolikrémleves (G, L) -Rántott halfilé (G, T, H) -Hagymás burgonya -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) -Kuszkusz	-Zöldségleves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csemege debreceni -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Babgulyás (G) -Kakaós kalács (G, L, T, O) -Alma	-Magyaros zellerleves (G) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Sült csirkemell -Párolt rizs -Sajtmártás (L, G)
	S:3,7, E:973,0, ZS:27,6, T:3,4, F:35,8, CH:132,2, C:2,9, Ca:70,2	S:7,3, E:1 183,0, ZS:64,5, T:19,4, F:43,2, CH:107,1, C:3,7, Ca:62,2	S:2,4, E:847,0, ZS:25,1, T:3,6, F:34,5, CH:108,6, C:1,3, Ca:39,7	S:5,7, E:767,0, ZS:31,5, T:0,2, F:45,6, CH:72,7, C:4,6, Ca:63,6	S:4,8, E:829,0, ZS:38,7, T:3,3, F:48,7, CH:74,7, C:0,3, Ca:139,7
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:973,0, ZS:27,6, T:3,4, F:35,8, CH:132,2, C:2,9, Ca:70,2	S:7,3, E:1 183,0, ZS:64,5, T:19,4, F:43,2, CH:107,1, C:3,7, Ca:62,2	S:2,4, E:847,0, ZS:25,1, T:3,6, F:34,5, CH:108,6, C:1,3, Ca:39,7	S:5,7, E:767,0, ZS:31,5, T:0,2, F:45,6, CH:72,7, C:4,6, Ca:63,6	S:4,8, E:829,0, ZS:38,7, T:3,3, F:48,7, CH:74,7, C:0,3, Ca:139,7

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