

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.09.12.	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
<i>Ebéd</i>	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Mogyorókrémes gombóc (G, L, T, F, O, D, K) -Alma	-Zöldségleves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Csemege uborka	-Vajgaluska leves (G, T) -Vasi peccsenye (G, L) -Párolt rizs -Csalamádé 5/1 (M, K)	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Szőlő (O)	-Magyaros zellerleves (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Sült csirkemell -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:3,1, E:766,0, ZS:34,7, T:2,4, F:30,1, CH:67,5, C:2,7, Ca:79,9	S:4,8, E:751,0, ZS:30,0, T:2,4, F:28,6, CH:88,0, C:6,2, Ca:81,0	S:3,6, E:694,0, ZS:41,5, T:0,2, F:24,5, CH:53,7, C:1,8, Ca:27,3	S:3,5, E:910,0, ZS:29,4, T:0,0, F:40,9, CH:116,1, C:8,2, Ca:184,8	S:5,9, E:825,0, ZS:31,7, T:0,1, F:51,9, CH:73,6, C:2,7, Ca:26,9
<i>Összesen</i>	S:3,1, E:766,0, ZS:34,7, T:2,4, F:30,1, CH:67,5, C:2,7, Ca:79,9	S:4,8, E:751,0, ZS:30,0, T:2,4, F:28,6, CH:88,0, C:6,2, Ca:81,0	S:3,6, E:694,0, ZS:41,5, T:0,2, F:24,5, CH:53,7, C:1,8, Ca:27,3	S:3,5, E:910,0, ZS:29,4, T:0,0, F:40,9, CH:116,1, C:8,2, Ca:184,8	S:5,9, E:825,0, ZS:31,7, T:0,1, F:51,9, CH:73,6, C:2,7, Ca:26,9

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> 2022.09.19.	<i>Kedd</i> 2022.09.20.	<i>Szerda</i> 2022.09.21.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.22.	<i>Péntek</i> 2022.09.23.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Burgonyapüré (L) -Majonézes céklasaláta (T, M, L)	-Lebbencsleves (G, T) -Finomfőzelék (L, G) -Csemege debreceni	-Gyümölcsleves (L) -Töltött paprika (G, T) -Főtt burgonya	-Édesburgonya krémleves (G, L) -Pírtott sült hagyma -Palermói csirkemell (L) -Bulgur (G, O)	-Májgombóclevés (T, G) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Párolt rizs -Uborkasaláta
	S:5,2, E:893,0, ZS:44,4, T:9,3, F:22,5, CH:97,8, C:4,0, Ca:189,5	S:4,0, E:559,0, ZS:23,0, T:3,0, F:18,1, CH:68,6, C:10,2, Ca:25,0	S:3,9, E:899,0, ZS:23,2, T:1,2, F:30,4, CH:129,3, C:7,9, Ca:75,1	S:5,9, E:1 554,0, ZS:48,5, T:10,8, F:62,7, CH:210,8, C:7,0, Ca:387,9	S:5,4, E:767,0, ZS:27,3, T:0,0, F:42,7, CH:84,3, C:2,8, Ca:57,0
<i>Összesen</i>	S:5,2, E:893,0, ZS:44,4, T:9,3, F:22,5, CH:97,8, C:4,0, Ca:189,5	S:4,0, E:559,0, ZS:23,0, T:3,0, F:18,1, CH:68,6, C:10,2, Ca:25,0	S:3,9, E:899,0, ZS:23,2, T:1,2, F:30,4, CH:129,3, C:7,9, Ca:75,1	S:5,9, E:1 554,0, ZS:48,5, T:10,8, F:62,7, CH:210,8, C:7,0, Ca:387,9	S:5,4, E:767,0, ZS:27,3, T:0,0, F:42,7, CH:84,3, C:2,8, Ca:57,0

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