

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.09.26.	<i>Kedd</i> 2022.09.27.	<i>Szerda</i> 2022.09.28.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.29.	<i>Péntek</i> 2022.09.30.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (G, T) -Csőben sült szalonnás sajtos makaróni (G, T, L)	-Húsgombóclevés (G, Z, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sült virsli -Szilva (Besztercei)	-Körtelevés (L, G) -Rakott karfiol (L)	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Kuszkusz	-Lencseleves (G, M, L) -Sült csirkemell -Párolt rizs -Sajtmártás (L, G)
	S:2,9, E:866,0, ZS:35,5, T:3,5, F:44,2, CH:88,9, C:2,1, Ca:165,4	S:2,3, E:1 120,0, ZS:77,2, T:0,0, F:42,7, CH:61,1, C:4,0, Ca:140,8	S:2,1, E:636,0, ZS:26,2, T:4,8, F:28,9, CH:67,7, C:2,1, Ca:63,8	S:4,6, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,0, E:842,0, ZS:29,5, T:3,3, F:57,2, CH:86,6, C:2,2, Ca:197,1
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:866,0, ZS:35,5, T:3,5, F:44,2, CH:88,9, C:2,1, Ca:165,4	S:2,3, E:1 120,0, ZS:77,2, T:0,0, F:42,7, CH:61,1, C:4,0, Ca:140,8	S:2,1, E:636,0, ZS:26,2, T:4,8, F:28,9, CH:67,7, C:2,1, Ca:63,8	S:4,6, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:4,0, E:842,0, ZS:29,5, T:3,3, F:57,2, CH:86,6, C:2,2, Ca:197,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.10.03.	<i>Kedd</i> 2022.10.04.	<i>Szerda</i> 2022.10.05.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.06.	<i>Péntek</i> 2022.10.07.
<i>Ebéd</i>	-Hamis halászlé (G, T) -Mákos guba (L, G)	-Citromos zöldségleves -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Alma	-Narancsos sütőtökrémleves pirított tökmaggal (L) -Bácskai rizses hús -Csemege uborka	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Édes-savanyú csirkecsíkok (G, O) -Bulgur (G, O)	-Csontleves (Z, G, T) -Rántott hús (G, T) -Steakburgonya -Paradicsomsaláta
	S:1,4, E:835,0, ZS:17,3, T:2,6, F:28,8, CH:137,5, C:4,0, Ca:213,0	S:1,7, E:565,0, ZS:24,3, T:4,0, F:19,8, CH:54,3, C:2,5, Ca:101,6	S:3,0, E:713,0, ZS:19,7, T:0,1, F:32,9, CH:90,2, C:5,1, Ca:38,2	S:3,4, E:720,0, ZS:17,7, T:0,2, F:48,4, CH:89,4, C:3,5, Ca:52,4	S:3,2, E:956,0, ZS:36,9, T:0,0, F:42,2, CH:112,5, C:2,4, Ca:49,8
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:835,0, ZS:17,3, T:2,6, F:28,8, CH:137,5, C:4,0, Ca:213,0	S:1,7, E:565,0, ZS:24,3, T:4,0, F:19,8, CH:54,3, C:2,5, Ca:101,6	S:3,0, E:713,0, ZS:19,7, T:0,1, F:32,9, CH:90,2, C:5,1, Ca:38,2	S:3,4, E:720,0, ZS:17,7, T:0,2, F:48,4, CH:89,4, C:3,5, Ca:52,4	S:3,2, E:956,0, ZS:36,9, T:0,0, F:42,2, CH:112,5, C:2,4, Ca:49,8

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: 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