

<i>Felnőtt</i> <i>(19-69 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2022.12.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2022.12.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2022.12.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2022.12.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2022.12.23.</i>
<i>Ebéd</i>	-Hamis halászlé (G, T) -Diós kalács (D, G, L, T) -Mákos kalács (G, L, T) -Alma	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Csemege uborka	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Töltött káposzta (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Csontleves tésztával (Z, G, T) -Gombás csirkeragu (G) -Bulgur (G, O) -Alma	-Zöldségleves (G) -Sült csirkemell -Párolt rizs -Sajtmártás (L, G)
	<i>S:2,2, E:819,0, ZS:25,4, T:4,4, F:25,1, CH:111,4, C:1,2, Ca:204,5</i>	<i>S:3,5, E:709,0, ZS:36,6, T:3,2, F:22,7, CH:69,8, C:6,2, Ca:111,2</i>	<i>S:4,2, E:713,0, ZS:31,0, T:4,9, F:32,8, CH:73,3, C:2,4, Ca:67,4</i>	<i>S:3,9, E:689,0, ZS:14,9, T:0,2, F:40,7, CH:85,7, C:2,1, Ca:80,7</i>	<i>S:5,0, E:835,0, ZS:40,2, T:3,3, F:48,9, CH:71,8, C:1,7, Ca:151,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:819,0, ZS:25,4, T:4,4, F:25,1, CH:111,4, C:1,2, Ca:204,5</i>	<i>S:3,5, E:709,0, ZS:36,6, T:3,2, F:22,7, CH:69,8, C:6,2, Ca:111,2</i>	<i>S:4,2, E:713,0, ZS:31,0, T:4,9, F:32,8, CH:73,3, C:2,4, Ca:67,4</i>	<i>S:3,9, E:689,0, ZS:14,9, T:0,2, F:40,7, CH:85,7, C:2,1, Ca:80,7</i>	<i>S:5,0, E:835,0, ZS:40,2, T:3,3, F:48,9, CH:71,8, C:1,7, Ca:151,9</i>

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.12.26.	Kedd 2022.12.27.	Szerda 2022.12.28.	Csütörtök 2022.12.29.	Péntek 2022.12.30.
Ebéd					
		-Körteleves (L, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült virsli -Alma	-Vajgaluska leves (G, T) -Bácskai rizses hús -Csemege uborka -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Kuszkusz	-Brokkolikrémleves (G, L) -Rántott hús (G, T) -Majonézes burgonyasaláta (T, M, L)
		S:1,5, E:1 053,0, ZS:69,5, T:3,2, F:35,9, CH:55,3, C:1,2, Ca:115,4	S:3,4, E:762,0, ZS:18,3, T:0,3, F:36,7, CH:109,8, C:6,3, Ca:34,3	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:3,0, E:781,0, ZS:32,3, T:0,6, F:39,5, CH:75,2, C:2,9, Ca:35,9
Összesen	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:1,5, E:1 053,0, ZS:69,5, T:3,2, F:35,9, CH:55,3, C:1,2, Ca:115,4	S:3,4, E:762,0, ZS:18,3, T:0,3, F:36,7, CH:109,8, C:6,3, Ca:34,3	S:6,4, E:823,0, ZS:14,6, T:2,5, F:49,4, CH:118,4, C:2,1, Ca:131,2	S:3,0, E:781,0, ZS:32,3, T:0,6, F:39,5, CH:75,2, C:2,9, Ca:35,9

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek