

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.01.11.	<i>Kedd</i> 2021.01.12.	<i>Szerda</i> 2021.01.13.	<i>Csütörtök</i> 2021.01.14.	<i>Péntek</i> 2021.01.15.
Ebéd	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K) -Káposztás kocka (G) -Alma	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Bakonyi sertésszelet (G, K, L) -Rizsköret barna rizsből -Alma	-Sárgaborsóleves (G, L, T, Z, M, K) -Csirkepörkölt (T, K) -Tökfőzelék (G, L) -Narancs	-Paradisomleves (G) -Rántott hal (H, G, T, L, K) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) -Mandarin	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Sült tarja (K, G) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K) -Alma
	S:2,3, E:904,0, ZS:26,8, T:2,5, F:34,0, CH:117,8, C:4,6, Ca:67,8	S:3,3, E:1 429,0, ZS:68,5, T:4,5, F:62,4, CH:119,7, C:4,4, Ca:16,0	S:3,4, E:842,0, ZS:28,4, T:2,4, F:51,5, CH:94,0, C:23,4, Ca:123,8	S:3,7, E:816,0, ZS:24,0, T:4,5, F:42,7, CH:103,0, C:5,9, Ca:72,3	S:2,5, E:815,0, ZS:37,4, T:2,2, F:42,4, CH:60,0, C:14,2, Ca:40,9
Összesen	S:2,3, E:904,0, ZS:26,8, T:2,5, F:34,0, CH:117,8, C:4,6, Ca:67,8	S:3,3, E:1 429,0, ZS:68,5, T:4,5, F:62,4, CH:119,7, C:4,4, Ca:16,0	S:3,4, E:842,0, ZS:28,4, T:2,4, F:51,5, CH:94,0, C:23,4, Ca:123,8	S:3,7, E:816,0, ZS:24,0, T:4,5, F:42,7, CH:103,0, C:5,9, Ca:72,3	S:2,5, E:815,0, ZS:37,4, T:2,2, F:42,4, CH:60,0, C:14,2, Ca:40,9

Jó étvágyat!

Elmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
E: élesztő

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: csokoládé, kávé, koffein

C: csillagfűrt
P: puhatestűek