

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.02.01.	<i>Kedd</i> 2021.02.02.	<i>Szerda</i> 2021.02.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.04.	<i>Péntek</i> 2021.02.05.
<i>Ebéd</i>	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Majorannás pulyka (L, G) -Gombás rizs -Alma	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Csülökpörkölt -Tökfőzelék (G, L) -Banán	-Francia hagymaleves (G) -Csirkemájjal töltött sertésszelet (G, T) -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Lasagne I (L, G, T, O)	-Tojásleves (T, G, L, Z, M) -Bácskai rizseshús -Csalamádé -Narancs
	S:3,1, E:769,0, ZS:33,9, T:2,4, F:35,8, CH:67,0, C:3,0, Ca:36,9	S:3,2, E:757,0, ZS:19,2, T:2,8, F:18,8, CH:121,3, C:6,9, Ca:307,8	S:4,0, E:770,0, ZS:30,0, T:6,6, F:41,1, CH:80,3, C:2,3, Ca:51,4	S:2,0, E:774,0, ZS:42,7, T:5,2, F:35,0, CH:57,4, C:7,0, Ca:36,9	S:2,3, E:726,0, ZS:23,9, T:3,4, F:29,3, CH:101,2, C:20,6, Ca:116,6
<i>Összesen</i>	S:3,1, E:769,0, ZS:33,9, T:2,4, F:35,8, CH:67,0, C:3,0, Ca:36,9	S:3,2, E:757,0, ZS:19,2, T:2,8, F:18,8, CH:121,3, C:6,9, Ca:307,8	S:4,0, E:770,0, ZS:30,0, T:6,6, F:41,1, CH:80,3, C:2,3, Ca:51,4	S:2,0, E:774,0, ZS:42,7, T:5,2, F:35,0, CH:57,4, C:7,0, Ca:36,9	S:2,3, E:726,0, ZS:23,9, T:3,4, F:29,3, CH:101,2, C:20,6, Ca:116,6

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