

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.01.18.	<i>Kedd</i> 2021.01.19.	<i>Szerda</i> 2021.01.20.	<i>Csütörtök</i> 2021.01.21.	<i>Péntek</i> 2021.01.22.
<i>Ebéd</i>	-Brokkoli krémleves (G, K, L) -Csikóstokány (G, L, K) -Orsó tészta (durum) (G) -Alma	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Mandarin	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Rizskók lekvárral (L, T) -Narancs	-Zöldbableves (G, L, T, Z, M, K) -Reszelt csirkemáj (K) -Burgonyapüré (L)	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G) -Főtt hús -Meggyszósz (G, L) -Alma
	S:1,6, E:1 038,0, ZS:48,3, T:4,1, F:38,1, CH:97,8, C:3,4, Ca:13,9	S:3,7, E:1 098,0, ZS:25,5, T:4,6, F:62,0, CH:148,0, C:6,3, Ca:74,0	S:2,2, E:914,0, ZS:20,9, T:3,5, F:38,3, CH:145,3, C:21,8, Ca:103,7	S:3,6, E:887,0, ZS:41,4, T:7,6, F:42,4, CH:80,7, C:4,7, Ca:43,9	S:1,6, E:747,0, ZS:20,5, T:2,1, F:51,4, CH:79,2, C:3,0, Ca:11,9
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:1 038,0, ZS:48,3, T:4,1, F:38,1, CH:97,8, C:3,4, Ca:13,9	S:3,7, E:1 098,0, ZS:25,5, T:4,6, F:62,0, CH:148,0, C:6,3, Ca:74,0	S:2,2, E:914,0, ZS:20,9, T:3,5, F:38,3, CH:145,3, C:21,8, Ca:103,7	S:3,6, E:887,0, ZS:41,4, T:7,6, F:42,4, CH:80,7, C:4,7, Ca:43,9	S:1,6, E:747,0, ZS:20,5, T:2,1, F:51,4, CH:79,2, C:3,0, Ca:11,9

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