

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.04.05.	<i>Kedd</i> 2021.04.06.	<i>Szerda</i> 2021.04.07.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.08.	<i>Péntek</i> 2021.04.09.
<i>Ebéd</i>		-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Túrógombóc (L, T, G)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Fokhagymás tarja (G) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Zöldséglevés (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Steak burgonya -Csemege uborka -Narancs	-Fokhagyma krémlevés (G, L, T, Z, M, F, D) -Cordon Bleu (L, T, G) -Barna rizs
		S:1,1, E:856,0, ZS:29,8, T:12,0, F:51,7, CH:91,7, C:7,3, Ca:154,7	S:2,2, E:902,0, ZS:66,3, T:2,5, F:24,3, CH:50,8, C:2,2, Ca:59,1	S:3,1, E:860,0, ZS:27,3, T:6,4, F:38,1, CH:115,7, C:25,1, Ca:109,6	S:3,7, E:857,0, ZS:32,4, T:7,6, F:43,1, CH:93,3, C:3,1, Ca:18,7
<i>Összesen</i>	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:1,1, E:856,0, ZS:29,8, T:12,0, F:51,7, CH:91,7, C:7,3, Ca:154,7	S:2,2, E:902,0, ZS:66,3, T:2,5, F:24,3, CH:50,8, C:2,2, Ca:59,1	S:3,1, E:860,0, ZS:27,3, T:6,4, F:38,1, CH:115,7, C:25,1, Ca:109,6	S:3,7, E:857,0, ZS:32,4, T:7,6, F:43,1, CH:93,3, C:3,1, Ca:18,7

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

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

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

C: csillagfűt
P: puhatestűek