

<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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.04.12.	<i>Kedd</i> 2021.04.13.	<i>Szerda</i> 2021.04.14.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.15.	<i>Péntek</i> 2021.04.16.
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, O, G) -Carbonara spagetti (G, L)	-Csontleves cézmetélttel (G, Z, L, T, M) -Rakott kelkáposzta (T, L)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csirke pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Karlábéleves (G, L, T, Z, M) -Budapest szelet -Párolt rizs	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Bulgur (G, L, T, Z, M)
	S:3,8, E:877,0, ZS:40,1, T:11,6, F:34,9, CH:93,3, C:4,3, Ca:79,9	S:2,2, E:760,0, ZS:40,1, T:4,5, F:34,8, CH:61,9, C:2,8, Ca:142,7	S:3,5, E:700,0, ZS:21,8, T:3,5, F:33,8, CH:89,4, C:3,0, Ca:241,0	S:3,6, E:888,0, ZS:37,0, T:3,0, F:39,5, CH:97,2, C:3,4, Ca:18,5	S:2,5, E:769,0, ZS:31,4, T:2,6, F:42,9, CH:76,1, C:3,5, Ca:31,8
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:877,0, ZS:40,1, T:11,6, F:34,9, CH:93,3, C:4,3, Ca:79,9	S:2,2, E:760,0, ZS:40,1, T:4,5, F:34,8, CH:61,9, C:2,8, Ca:142,7	S:3,5, E:700,0, ZS:21,8, T:3,5, F:33,8, CH:89,4, C:3,0, Ca:241,0	S:3,6, E:888,0, ZS:37,0, T:3,0, F:39,5, CH:97,2, C:3,4, Ca:18,5	S:2,5, E:769,0, ZS:31,4, T:2,6, F:42,9, CH:76,1, C:3,5, Ca:31,8

Jó étvágyat!

Elmagyarázat:

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
E: földmogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: szulfátok, nátrium-szulfát

C: csillagfűt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.04.19.	<i>Kedd</i> 2021.04.20.	<i>Szerda</i> 2021.04.21.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.22.	<i>Péntek</i> 2021.04.23.
Ebéd	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Mátrai borzas (L, G, T) -Párolt rizs fél adag -Grill zöldség	-Pandúr leves (L) -Meggyes tejes pite (T, G, L) -Narancs	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Harcsapaprikás (L) -Medvehagymás galuska (T, G)	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Óvári szelet (L) -Petrezselymes burgonya
	S:2,6, E:589,0, ZS:28,3, T:8,1, F:39,3, CH:43,9, C:3,9, Ca:62,6	S:0,9, E:555,0, ZS:18,0, T:3,3, F:24,6, CH:77,8, C:19,4, Ca:123,3	S:2,7, E:634,0, ZS:20,3, T:2,6, F:40,1, CH:70,7, C:1,9, Ca:37,5	S:1,5, E:622,0, ZS:29,3, T:2,9, F:39,3, CH:48,7, C:1,1, Ca:23,2	S:3,1, E:677,0, ZS:31,1, T:7,5, F:37,1, CH:59,5, C:1,4, Ca:40,7
Összesen	S:2,6, E:589,0, ZS:28,3, T:8,1, F:39,3, CH:43,9, C:3,9, Ca:62,6	S:0,9, E:555,0, ZS:18,0, T:3,3, F:24,6, CH:77,8, C:19,4, Ca:123,3	S:2,7, E:634,0, ZS:20,3, T:2,6, F:40,1, CH:70,7, C:1,9, Ca:37,5	S:1,5, E:622,0, ZS:29,3, T:2,9, F:39,3, CH:48,7, C:1,1, Ca:23,2	S:3,1, E:677,0, ZS:31,1, T:7,5, F:37,1, CH:59,5, C:1,4, Ca:40,7

Jó étvágyat!

elmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

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

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: csillagfűtök, lúddioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.04.26.	<i>Kedd</i> 2021.04.27.	<i>Szerda</i> 2021.04.28.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.29.	<i>Péntek</i> 2021.04.30.
<i>Ebéd</i>	-Csirke raguleves (G, L, T, Z, M) -Krumplis tészta (G) -Cékla saláta	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Rakott burgonya (T, L)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Szárzabab főzelék (L, G)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Csirkemájjal töltött sertésszelet (G) -Kuskusz (G, L, T, Z, M) -Banán	-Paradicsom leves (G) -Sajtos natúr szelet (L, G) -Rizi-bizi
	S:2,9, E:758,0, ZS:13,2, T:1,3, F:39,8, CH:117,5, C:4,0, Ca:84,9	S:4,1, E:870,0, ZS:42,2, T:8,8, F:35,9, CH:81,8, C:3,4, Ca:104,4	S:2,5, E:842,0, ZS:28,2, T:2,4, F:43,5, CH:102,9, C:1,9, Ca:87,9	S:1,3, E:819,0, ZS:14,5, T:0,6, F:45,8, CH:121,9, C:5,0, Ca:245,5	S:3,2, E:883,0, ZS:35,5, T:8,8, F:42,3, CH:96,7, C:4,2, Ca:6,4
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:758,0, ZS:13,2, T:1,3, F:39,8, CH:117,5, C:4,0, Ca:84,9	S:4,1, E:870,0, ZS:42,2, T:8,8, F:35,9, CH:81,8, C:3,4, Ca:104,4	S:2,5, E:842,0, ZS:28,2, T:2,4, F:43,5, CH:102,9, C:1,9, Ca:87,9	S:1,3, E:819,0, ZS:14,5, T:0,6, F:45,8, CH:121,9, C:5,0, Ca:245,5	S:3,2, E:883,0, ZS:35,5, T:8,8, F:42,3, CH:96,7, C:4,2, Ca:6,4

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szeszamag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek