

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.06.07.	<i>Kedd</i> 2021.06.08.	<i>Szerda</i> 2021.06.09.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.10.	<i>Péntek</i> 2021.06.11.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Sült csirkecomb (T, K) -Párolt rizs fél adag -Grill zöldség	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Fokhagymás tarja (G) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldséges rizottó
	S:1,9, E:905,0, ZS:29,8, T:4,0, F:43,5, CH:114,0, C:2,0, Ca:31,5	S:2,2, E:714,0, ZS:24,0, T:2,7, F:33,0, CH:90,7, C:3,1, Ca:37,4	S:3,2, E:901,0, ZS:70,2, T:2,8, F:22,0, CH:44,6, C:2,4, Ca:62,3	S:2,8, E:855,0, ZS:34,2, T:0,9, F:49,1, CH:81,5, C:5,4, Ca:36,8	S:1,6, E:741,0, ZS:38,3, T:2,7, F:40,0, CH:56,2, C:2,1, Ca:27,7
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:905,0, ZS:29,8, T:4,0, F:43,5, CH:114,0, C:2,0, Ca:31,5	S:2,2, E:714,0, ZS:24,0, T:2,7, F:33,0, CH:90,7, C:3,1, Ca:37,4	S:3,2, E:901,0, ZS:70,2, T:2,8, F:22,0, CH:44,6, C:2,4, Ca:62,3	S:2,8, E:855,0, ZS:34,2, T:0,9, F:49,1, CH:81,5, C:5,4, Ca:36,8	S:1,6, E:741,0, ZS:38,3, T:2,7, F:40,0, CH:56,2, C:2,1, Ca:27,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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
F: földimogyoró

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

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.06.14.	<i>Kedd</i> 2021.06.15.	<i>Szerda</i> 2021.06.16.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.17.	<i>Péntek</i> 2021.06.18.
<i>Ebéd</i>	-Korhely leves (G, T, L) -Cigány peccsenye -Mexikói rizs	-Burgonya krémleves (L, G) -Bolognai spagetti reszelt sajttal (L, G, T)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csirke pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Hasábburgonya -Csemege uborka -Banán	-Pandúr leves (L) -Meggyes tejes pite (T, G, L) -Alma
	S:6,7, E:924,0, ZS:75,5, T:4,0, F:39,8, CH:76,1, C:0,4, Ca:26,7	S:2,0, E:879,0, ZS:42,4, T:5,4, F:33,8, CH:86,6, C:3,0, Ca:22,5	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:3,0, E:765,0, ZS:11,7, T:1,1, F:37,7, CH:124,0, C:3,7, Ca:268,6	S:1,3, E:723,0, ZS:24,7, T:4,6, F:33,3, CH:80,9, C:1,9, Ca:58,3
<i>Összesen</i>	S:6,7, E:924,0, ZS:75,5, T:4,0, F:39,8, CH:76,1, C:0,4, Ca:26,7	S:2,0, E:879,0, ZS:42,4, T:5,4, F:33,8, CH:86,6, C:3,0, Ca:22,5	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:3,0, E:765,0, ZS:11,7, T:1,1, F:37,7, CH:124,0, C:3,7, Ca:268,6	S:1,3, E:723,0, ZS:24,7, T:4,6, F:33,3, CH:80,9, C:1,9, Ca:58,3

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