

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.06.21.	<i>Kedd</i> 2021.06.22.	<i>Szerda</i> 2021.06.23.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.24.	<i>Péntek</i> 2021.06.25.
<i>Ebéd</i>	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Rakott penne (G, T, L)	-Gyümölcsleves (G, L) -Töltött dagadó (G, L, T, O, D, S, K) -Tepsis burgonya	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Banán	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Alma	-Halászlé (Z, H, M) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizs
	S:2,4, E:835,0, ZS:38,9, T:4,6, F:53,3, CH:64,9, C:1,0, Ca:16,5	S:1,9, E:849,0, ZS:39,3, T:3,7, F:27,7, CH:90,4, C:4,2, Ca:49,4	S:2,4, E:783,0, ZS:27,4, T:4,3, F:24,2, CH:102,2, C:9,6, Ca:241,1	S:3,5, E:738,0, ZS:21,0, T:1,3, F:55,6, CH:68,4, C:2,8, Ca:57,0	S:2,2, E:909,0, ZS:42,4, T:3,4, F:40,6, CH:85,1, C:1,4, Ca:10,3
<i>Összesen</i>	S:2,4, E:835,0, ZS:38,9, T:4,6, F:53,3, CH:64,9, C:1,0, Ca:16,5	S:1,9, E:849,0, ZS:39,3, T:3,7, F:27,7, CH:90,4, C:4,2, Ca:49,4	S:2,4, E:783,0, ZS:27,4, T:4,3, F:24,2, CH:102,2, C:9,6, Ca:241,1	S:3,5, E:738,0, ZS:21,0, T:1,3, F:55,6, CH:68,4, C:2,8, Ca:57,0	S:2,2, E:909,0, ZS:42,4, T:3,4, F:40,6, CH:85,1, C:1,4, Ca:10,3

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.06.28.	<i>Kedd</i> 2021.06.29.	<i>Szerda</i> 2021.06.30.	<i>Csütörtök</i> 2021.07.01.	<i>Péntek</i> 2021.07.02.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Csülök Jóasszony módra -Hasábburgonya	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T) -Banán	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Paradicsomos káposzta főzelék (G)		
	S:2,5, E:886,0, ZS:42,6, T:1,0, F:32,6, CH:87,2, C:2,2, Ca:53,5	S:1,9, E:698,0, ZS:18,0, T:5,9, F:29,9, CH:100,4, C:8,5, Ca:294,2	S:3,7, E:907,0, ZS:54,2, T:15,5, F:39,2, CH:62,7, C:7,3, Ca:114,6		
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:886,0, ZS:42,6, T:1,0, F:32,6, CH:87,2, C:2,2, Ca:53,5	S:1,9, E:698,0, ZS:18,0, T:5,9, F:29,9, CH:100,4, C:8,5, Ca:294,2	S:3,7, E:907,0, ZS:54,2, T:15,5, F:39,2, CH:62,7, C:7,3, Ca:114,6	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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