

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.02.	<i>Kedd</i> 2021.08.03.	<i>Szerda</i> 2021.08.04.	<i>Csütörtök</i> 2021.08.05.	<i>Péntek</i> 2021.08.06.
<i>Ebéd</i>	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Provence-i csirkemell (L) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M)	-Meggyleves (G, L) -Zöldfűszeres pulykacomb (G) -Barna rizs	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Fokhagymás tarja (G) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Kertészleves (G, L, T, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Kukoricás rizs -Kovászos uborka
	S:3,5, E:831,0, ZS:33,3, T:0,7, F:58,1, CH:69,9, C:4,7, Ca:34,8	S:1,0, E:876,0, ZS:33,8, T:5,0, F:35,3, CH:104,1, C:1,7, Ca:3,8	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:4,6, E:738,0, ZS:30,1, T:1,8, F:40,8, CH:71,8, C:6,0, Ca:71,7	S:4,7, E:896,0, ZS:32,3, T:5,7, F:48,8, CH:100,2, C:3,3, Ca:46,7
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:831,0, ZS:33,3, T:0,7, F:58,1, CH:69,9, C:4,7, Ca:34,8	S:1,0, E:876,0, ZS:33,8, T:5,0, F:35,3, CH:104,1, C:1,7, Ca:3,8	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:4,6, E:738,0, ZS:30,1, T:1,8, F:40,8, CH:71,8, C:6,0, Ca:71,7	S:4,7, E:896,0, ZS:32,3, T:5,7, F:48,8, CH:100,2, C:3,3, Ca:46,7

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.09.	<i>Kedd</i> 2021.08.10.	<i>Szerda</i> 2021.08.11.	<i>Csütörtök</i> 2021.08.12.	<i>Péntek</i> 2021.08.13.
<i>Ebéd</i>	-Pandúr leves (L) -Rántott szelet (T, G, L, K) -Francia saláta (L, T, M)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Káposztás kocka (G)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Banán	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Harcspaprikás (L) -Galuska (T, G)	-Málna krémleves (G, L) -Brokkolival és sajttal töltött csirkemell (L) -Burgonya krokett (G, T, L)
	S:3,8, E:818,0, ZS:50,6, T:7,0, F:50,0, CH:36,1, C:4,8, Ca:46,7	S:2,3, E:860,0, ZS:23,1, T:2,0, F:36,0, CH:125,0, C:2,7, Ca:68,4	S:1,9, E:800,0, ZS:29,4, T:4,2, F:16,8, CH:109,9, C:9,7, Ca:237,7	S:2,2, E:765,0, ZS:20,7, T:3,9, F:42,2, CH:102,4, C:2,2, Ca:23,4	S:3,0, E:873,0, ZS:20,2, T:9,8, F:57,2, CH:110,8, C:1,4, Ca:42,4
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:818,0, ZS:50,6, T:7,0, F:50,0, CH:36,1, C:4,8, Ca:46,7	S:2,3, E:860,0, ZS:23,1, T:2,0, F:36,0, CH:125,0, C:2,7, Ca:68,4	S:1,9, E:800,0, ZS:29,4, T:4,2, F:16,8, CH:109,9, C:9,7, Ca:237,7	S:2,2, E:765,0, ZS:20,7, T:3,9, F:42,2, CH:102,4, C:2,2, Ca:23,4	S:3,0, E:873,0, ZS:20,2, T:9,8, F:57,2, CH:110,8, C:1,4, Ca:42,4

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: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek