

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.08.16.	Kedd 2021.08.17.	Szerda 2021.08.18.	Csütörtök 2021.08.19.	Péntek 2021.08.20.
Ebéd	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Orsó tészta (durum) (G)	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Sült csirkecomb (T, K) -Párolt rizs -Grill zöldség fél adag	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M)	
	S:1,4, E:880,0, ZS:29,1, T:2,0, F:47,5, CH:101,9, C:3,9, Ca:44,3	S:2,2, E:895,0, ZS:27,0, T:5,0, F:33,1, CH:127,2, C:7,6, Ca:26,0	S:3,5, E:791,0, ZS:28,0, T:2,0, F:33,8, CH:96,2, C:3,7, Ca:235,1	S:1,7, E:743,0, ZS:23,9, T:0,9, F:43,3, CH:85,1, C:5,1, Ca:23,5	
Összesen	S:1,4, E:880,0, ZS:29,1, T:2,0, F:47,5, CH:101,9, C:3,9, Ca:44,3	S:2,2, E:895,0, ZS:27,0, T:5,0, F:33,1, CH:127,2, C:7,6, Ca:26,0	S:3,5, E:791,0, ZS:28,0, T:2,0, F:33,8, CH:96,2, C:3,7, Ca:235,1	S:1,7, E:743,0, ZS:23,9, T:0,9, F:43,3, CH:85,1, C:5,1, Ca:23,5	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)
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: szeszámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.08.23.	<i>Kedd</i> 2021.08.24.	<i>Szerda</i> 2021.08.25.	<i>Csütörtök</i> 2021.08.26.	<i>Péntek</i> 2021.08.27.
<i>Ebéd</i>	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Töltött paprika -Banán	-Marha húsleves (Z, G, L, T, M) -Aranygaluska vanília öntettel (G, L, T) -Őszibarack	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Steak burgonya -Csemege uborka	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Körmös pacal -Főtt burgonya -Káposzta saláta
	S:1,2, E:735,0, ZS:25,2, T:0,1, F:26,3, CH:98,6, C:4,6, Ca:243,2	S:2,2, E:727,0, ZS:20,9, T:4,1, F:22,2, CH:110,1, C:1,9, Ca:33,4	S:5,0, E:756,0, ZS:34,1, T:4,8, F:31,6, CH:78,5, C:4,0, Ca:46,2	S:3,2, E:819,0, ZS:29,4, T:7,9, F:38,2, CH:95,7, C:7,1, Ca:20,9	S:4,3, E:890,0, ZS:36,8, T:4,7, F:50,9, CH:85,7, C:1,4, Ca:108,1
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:735,0, ZS:25,2, T:0,1, F:26,3, CH:98,6, C:4,6, Ca:243,2	S:2,2, E:727,0, ZS:20,9, T:4,1, F:22,2, CH:110,1, C:1,9, Ca:33,4	S:5,0, E:756,0, ZS:34,1, T:4,8, F:31,6, CH:78,5, C:4,0, Ca:46,2	S:3,2, E:819,0, ZS:29,4, T:7,9, F:38,2, CH:95,7, C:7,1, Ca:20,9	S:4,3, E:890,0, ZS:36,8, T:4,7, F:50,9, CH:85,7, C:1,4, Ca:108,1

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.08.30.	Kedd 2021.08.31.	Szerda 2021.09.01.	Csütörtök 2021.09.02.	Péntek 2021.09.03.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Szilva leves (L, G) -Rakott zöldbab (K, T, L)			
	S:3,0, E:868,0, ZS:35,0, T:5,3, F:40,4, CH:96,5, C:2,4, Ca:42,3	S:1,0, E:766,0, ZS:36,7, T:7,1, F:44,5, CH:60,9, C:3,9, Ca:72,1			
Összesen	S:3,0, E:868,0, ZS:35,0, T:5,3, F:40,4, CH:96,5, C:2,4, Ca:42,3	S:1,0, E:766,0, ZS:36,7, T:7,1, F:44,5, CH:60,9, C:3,9, Ca:72,1	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	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
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