

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.03.	<i>Kedd</i> 2022.01.04.	<i>Szerda</i> 2022.01.05.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.06.	<i>Péntek</i> 2022.01.07.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Milánói makaróni (L)	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Fasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Májás rizottó -Banán	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Óvári szelet (L) -Sütötök püré (L)
	S:4,6, E:844,0, ZS:26,7, T:6,5, F:49,0, CH:99,8, C:7,2, Ca:23,5	S:3,7, E:774,0, ZS:41,1, T:7,5, F:39,3, CH:57,4, C:2,5, Ca:88,2	S:2,2, E:724,0, ZS:24,2, T:4,7, F:39,1, CH:87,4, C:4,2, Ca:39,5	S:1,3, E:807,0, ZS:35,6, T:0,7, F:43,5, CH:73,4, C:2,0, Ca:255,5	S:4,7, E:748,0, ZS:33,4, T:8,5, F:47,0, CH:61,2, C:2,2, Ca:112,6
<i>Összesen</i>	S:4,6, E:844,0, ZS:26,7, T:6,5, F:49,0, CH:99,8, C:7,2, Ca:23,5	S:3,7, E:774,0, ZS:41,1, T:7,5, F:39,3, CH:57,4, C:2,5, Ca:88,2	S:2,2, E:724,0, ZS:24,2, T:4,7, F:39,1, CH:87,4, C:4,2, Ca:39,5	S:1,3, E:807,0, ZS:35,6, T:0,7, F:43,5, CH:73,4, C:2,0, Ca:255,5	S:4,7, E:748,0, ZS:33,4, T:8,5, F:47,0, CH:61,2, C:2,2, Ca:112,6

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: csillagfürt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.10.	<i>Kedd</i> 2022.01.11.	<i>Szerda</i> 2022.01.12.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.13.	<i>Péntek</i> 2022.01.14.
<i>Ebéd</i>	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Borsos tokány (G, L) -Barna rizs	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Máglyarakás (G, L, T)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Finomfőzelék (L, G)	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Harcsapaprikás (L) -Galuska (T, G)	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Sült hurka, kolbász -Hagymás törtburgonya
	S:2,6, E:809,0, ZS:35,0, T:3,1, F:34,5, CH:83,8, C:2,1, Ca:32,0	S:2,0, E:1 030,0, ZS:22,3, T:6,0, F:38,8, CH:165,5, C:14,2, Ca:42,2	S:3,9, E:836,0, ZS:33,6, T:5,7, F:44,8, CH:81,5, C:11,3, Ca:37,8	S:2,1, E:803,0, ZS:24,2, T:3,7, F:53,2, CH:92,4, C:2,7, Ca:33,3	S:1,9, E:946,0, ZS:76,4, T:14,1, F:34,2, CH:86,3, C:0,9, Ca:47,8
<i>Összesen</i>	S:2,6, E:809,0, ZS:35,0, T:3,1, F:34,5, CH:83,8, C:2,1, Ca:32,0	S:2,0, E:1 030,0, ZS:22,3, T:6,0, F:38,8, CH:165,5, C:14,2, Ca:42,2	S:3,9, E:836,0, ZS:33,6, T:5,7, F:44,8, CH:81,5, C:11,3, Ca:37,8	S:2,1, E:803,0, ZS:24,2, T:3,7, F:53,2, CH:92,4, C:2,7, Ca:33,3	S:1,9, E:946,0, ZS:76,4, T:14,1, F:34,2, CH:86,3, C:0,9, Ca:47,8

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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek