

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.12.	Kedd 2024.08.13.	Szerda 2024.08.14.	Csütörtök 2024.08.15.	Péntek 2024.08.16.
Tízórai	----- 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	----- 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
Ebéd	- Káposztás bab leves füstölt hússal (L, G) -Ízes- grízes metélt (G, T)	-Erdei gyümölcs (G, L) -Fasirt (G, T) -Pároltrizs	-Gomba leves (G, T) -Kukoricás tarhonya sültcsirkecsikkal (G, T)	-Betűtésztaleves (G, T) -Finom főzelék (G, L) -sült debreceni kolbász (L, O, M) -Virslí (O)	-Töklevés (G, L) -Laci pecsenye -Petrezselymes burgonya
	S:2,2, E:1 043,0, ZS:33,8, T:0,0, F:33,1, CH:145,4, C:1,0, Ca:93,7	S:4,4, E:980,0, ZS:27,5, T:0,0, F:36,4, CH:143,5, C:6,3, Ca:16,4	S:5,8, E:965,0, ZS:30,3, T:0,0, F:50,4, CH:120,5, C:0,1, Ca:68,6	S:5,8, E:1 505,0, ZS:92,3, T:15,7, F:45,3, CH:117,8, C:0,5, Ca:93,5	S:3,7, E:1 188,0, ZS:67,2, T:0,0, F:36,8, CH:100,5, C:0,9, Ca:77,0
Uzsonna	----- 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	----- 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
Összesen	S:2,2, E:1 043,0, ZS:33,8, T:0,0, F:33,1, CH:145,4, C:1,0, Ca:93,7	S:4,4, E:980,0, ZS:27,5, T:0,0, F:36,4, CH:143,5, C:6,3, Ca:16,4	S:5,8, E:965,0, ZS:30,3, T:0,0, F:50,4, CH:120,5, C:0,1, Ca:68,6	S:5,8, E:1 505,0, ZS:92,3, T:15,7, F:45,3, CH:117,8, C:0,5, Ca:93,5	S:3,7, E:1 188,0, ZS:67,2, T:0,0, F:36,8, CH:100,5, C:0,9, Ca:77,0

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.19.	Kedd 2024.08.20.	Szerda 2024.08.21.	Csütörtök 2024.08.22.	Péntek 2024.08.23.
Tízórai	----- 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	----- 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
Ebéd	----- 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	-Babgulyás (G, T) -Tejberizs (L) S:2,9, E:931,0, ZS:35,9, T:0,0, F:49,0, CH:98,8, C:0,0, Ca:440,6	-Z. Burgonyaleves (G) -Töltött káposzta (G) S:6,1, E:773,0, ZS:20,8, T:0,0, F:36,7, CH:105,7, C:0,1, Ca:54,8	-Grizgaluskaleves (G, T) -Csikóstokány (L) -Tarhonya (G, T) -Barackbefőt S:4,4, E:913,0, ZS:44,0, T:0,0, F:38,2, CH:79,6, C:0,6, Ca:56,7
Uzsonna	----- 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	----- 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
Összesen	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:2,9, E:931,0, ZS:35,9, T:0,0, F:49,0, CH:98,8, C:0,0, Ca:440,6	S:6,1, E:773,0, ZS:20,8, T:0,0, F:36,7, CH:105,7, C:0,1, Ca:54,8	S:4,4, E:913,0, ZS:44,0, T:0,0, F:38,2, CH:79,6, C:0,6, Ca:56,7

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
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek