

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.03.23.	Kedd 2020.03.24.	Szerda 2020.03.25.	Csütörtök 2020.03.26.	Péntek 2020.03.27.
Tízórai	-Gyümölcsstea (K) -Bundáskenyér/teljes kiőr/ (G, T, F) S:1,4, E:394,0, ZS:24,1, T:0,7, F:6,6, CH:35,7, C:0,1, Ca:0,0	-Gyümölcsstea (K) -Tojásrántotta (T) -Vágott kifli 55g (G, F) S:2,6, E:318,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3, CH:36,5, C:0,9, Ca:0,0	-Karamellás Tej (L) -Kalács, foszlós (G, L, T) S:1,2, E:543,0, ZS:15,3, T:8,1, F:18,2, CH:82,7, C:22,0, Ca:0,0	-Joghurt, gyümölcsös (0,2) -Vágott kifli 55g (G, F) S:0,6, E:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9, CH:46,1, C:13,9, Ca:0,0	-Mézes tej (L) -Kakaós csiga (G) S:0,8, E:445,0, ZS:19,7, T:10,7, F:12,6, CH:54,3, C:33,7, Ca:0,0
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M, O, K) -Mákos metélt (G, T) -Alma S:2,7, E:932,0, ZS:30,3, T:5,8, F:41,9, CH:112,8, C:7,6, Ca:313,3	-Zöldségleves (Z, G, L, T, M) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sertésfasírt (G, F, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) S:6,3, E:1 309,0, ZS:86,8, T:1,0, F:34,6, CH:80,1, C:1,4, Ca:102,6	-Tejfölös brokkoli leves (L, G, T, Z, M) -Rántott sajt (G, L, T) -Kukoricás rizs (G) -Céklasaláta ü S:5,4, E:1 039,0, ZS:39,9, T:8,7, F:33,3, CH:124,1, C:3,5, Ca:8,7	-Zöldborsóleves (G, Z) -Erdélyi rakott káposzta (G, L, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) -Zabkeksz (G, F, Z) S:4,6, E:911,0, ZS:50,4, T:0,9, F:29,3, CH:80,2, C:3,9, Ca:36,8	-Magyaros burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Nudli szilvás töltelékkel (G, T) -Alma -Fehér kenyér (G, D, S) S:8,3, E:1 449,0, ZS:35,1, T:3,5, F:39,2, CH:229,7, C:8,3, Ca:46,0
Uzsonna	-Kifli (G, L, T) -Dzsem Mini S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5, F:4,3, CH:90,6, C:63,9, Ca:0,0	-Császárszemle (G) -Kenőmájás (L, O) -Uborka S:1,3, E:602,0, ZS:24,6, T:6,5, F:19,9, CH:70,4, C:0,0, Ca:7,2	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Kolbászkrem (L) -Uborka S:1,2, E:333,0, ZS:20,9, T:0,3, F:8,4, CH:27,1, C:0,2, Ca:14,7	-Fehér kenyér (G, D, S) -Delma MULTIVITAMIN (L) -Méz /termelői/ S:1,5, E:412,0, ZS:14,8, T:0,4, F:7,8, CH:61,1, C:8,4, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű kifli (G, F) -Kockasajt (L) S:0,8, E:223,0, ZS:7,6, T:4,8, F:7,3, CH:30,5, C:2,6, Ca:249,5
Összesen	S:4,7, E:1 723,0, ZS:56,0, T:7,0, F:52,8, CH:239,1, C:71,5, Ca:313,3	S:10,1, E:2 228,0, ZS:125,7, T:8,2, F:63,8, CH:186,9, C:2,3, Ca:109,8	S:7,8, E:1 916,0, ZS:76,2, T:17,1, F:59,9, CH:233,9, C:25,7, Ca:23,4	S:6,6, E:1 606,0, ZS:70,8, T:2,0, F:48,0, CH:187,4, C:26,1, Ca:36,8	S:9,9, E:2 117,0, ZS:62,4, T:18,9, F:59,2, CH:314,4, C:44,6, Ca:295,5

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.03.30.	Kedd 2020.03.31.	Szerda 2020.04.01.	Csütörtök 2020.04.02.	Péntek 2020.04.03.
Tízórai	-Gyümölcsstea (K) -Teljes kiőrlésű kifli (G, F) -Virslí (G) -Ketchup	-Gyümölcsstea (K) -Zsemle szezámos (G, S) -Felvágott (O) -Paradicsom	-Tejberizs (L, G, F)	-Gyümölcsstea (K) -Vizes zsemle 50g (G, F) -Vajkrém (L) -Retek	-Tej (L) -Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)
	S:1,7, E:354,0, ZS:14,0, T:0,3, F:11,9, CH:44,1, C:6,7, Ca:0,0	S:2,0, E:273,0, ZS:7,2, T:3,7, F:12,6, CH:39,1, C:0,1, Ca:4,5	S:0,8, E:464,0, ZS:8,4, T:5,2, F:12,8, CH:83,5, C:16,7, Ca:1,8	S:0,7, E:247,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,8, CH:14,4, C:0,6, Ca:13,2	S:0,8, E:409,0, ZS:12,6, T:7,1, F:14,1, CH:59,7, C:28,8, Ca:0,0
Ebéd	-Tejfölös gombaleves (L, G, T) -Húsos tészta (G, T, Z, L, M) -Csemege uborka -Fehér kenyér (G, D, S)	-Tarhonyaleves (G, T, Z) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csirkebrassói -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) -Zabkeksz (G, F, Z)	-Paradicsomleves (G, T, L, Z, M) -Zöldborsós sertésragu -Hagymás burgonya -Alma	-Csontleves (Z, G, L, T, M) -Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, M) -Fokhagymás hús -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) -Levestészta (G, T)	-Gyümölcsleves (K, L, O) -Bácskai rizseshús pulykából (Z, G) -Csemege uborka
	S:5,5, E:1 170,0, ZS:50,5, T:1,1, F:39,0, CH:70,3, C:3,0, Ca:12,5	S:6,6, E:938,0, ZS:22,4, T:0,9, F:59,3, CH:119,5, C:1,7, Ca:61,8	S:3,7, E:1 048,0, ZS:54,0, T:0,0, F:33,9, CH:93,8, C:2,7, Ca:49,5	S:6,5, E:1 039,0, ZS:42,7, T:1,0, F:38,9, CH:118,8, C:2,3, Ca:58,3	S:2,4, E:887,0, ZS:28,2, T:7,4, F:31,3, CH:119,4, C:16,7, Ca:7,5
Uzsonna	-Vizes zsemle 50g (G, F) -Tojáskrém (T, L) -Retek	-Túrós táska -Delma MULTIVITAMIN (L)	-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) -Kenőmájás (L, O) -Zöldpaprika	-Kifli (G, L, T) -Kefir (L)	-Pizzás kifli (G, L, Z)
	S:1,7, E:225,0, ZS:9,9, T:0,3, F:7,1, CH:4,0, C:0,2, Ca:13,2	S:0,6, E:496,0, ZS:33,7, T:9,7, F:8,4, CH:39,8, C:6,7, Ca:0,0	S:1,7, E:335,0, ZS:15,7, T:7,3, F:11,8, CH:33,6, C:0,1, Ca:14,0	S:0,6, E:235,0, ZS:1,4, T:0,5, F:14,0, CH:40,4, C:0,9, Ca:0,0	S:1,5, E:315,0, ZS:11,2, T:5,1, F:10,2, CH:42,4, C:2,5, Ca:0,0
Összesen	S:8,8, E:1 749,0, ZS:74,5, T:1,7, F:58,0, CH:118,4, C:9,9, Ca:25,7	S:9,2, E:1 706,0, ZS:63,3, T:14,3, F:80,3, CH:198,5, C:8,5, Ca:66,3	S:6,2, E:1 847,0, ZS:78,1, T:12,6, F:58,5, CH:211,0, C:19,6, Ca:65,3	S:7,8, E:1 521,0, ZS:52,7, T:1,8, F:57,7, CH:173,6, C:3,8, Ca:71,5	S:4,8, E:1 611,0, ZS:52,0, T:19,5, F:55,6, CH:221,5, C:48,0, Ca:7,5

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: csillagfürt
P: puhatestűek