

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.03.30.

**Kedd**  
2020.03.31.

**Szerda**  
2020.04.01.

**Csütörtök**  
2020.04.02.

**Péntek**  
2020.04.03.

**Ebéd**

-Kolbászos burgonyaleves (G)  
-Káposztás kocka (G)  
-Narancs

S:2,6, E:910,0, ZS:23,4, T:1,9, F:26,1,  
CH:149,7, C:21,5, Ca:160,9

-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M)  
-Zöldborsós tokány (G, K, L)  
-Szarvaeska tészta (durum) (G)  
-Alma (Jonatán)

S:2,3, E:1 070,0, ZS:33,7, T:2,8, F:51,1,  
CH:124,0, C:6,6, Ca:24,8

-Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, G, L, T, F, D)  
-Rántott hal (H, G, T, L, K)  
-Petrezselymes burgonya  
-Mandarin

S:3,8, E:977,0, ZS:27,1, T:6,7, F:44,1,  
CH:133,5, C:2,2, Ca:166,6

-Raguleves (G, L, T, Z, M)  
-Rakott zöldbab (K, T, L)  
-Banán

S:2,5, E:827,0, ZS:29,6, T:4,6, F:50,0,  
CH:84,1, C:5,4, Ca:238,5

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Lecsős sertésszelet (K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Alma (Jonatán)

S:2,9, E:783,0, ZS:31,4, T:3,1, F:31,7,  
CH:79,1, C:7,3, Ca:29,9

**Összesen**

S:2,6, E:910,0, ZS:23,4, T:1,9, F:26,1,  
CH:149,7, C:21,5, Ca:160,9

S:2,3, E:1 070,0, ZS:33,7, T:2,8, F:51,1,  
CH:124,0, C:6,6, Ca:24,8

S:3,8, E:977,0, ZS:27,1, T:6,7, F:44,1,  
CH:133,5, C:2,2, Ca:166,6

S:2,5, E:827,0, ZS:29,6, T:4,6, F:50,0,  
CH:84,1, C:5,4, Ca:238,5

S:2,9, E:783,0, ZS:31,4, T:3,1, F:31,7,  
CH:79,1, C:7,3, Ca:29,9

**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