

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.04.20.	<i>Kedd</i> 2020.04.21.	<i>Szerda</i> 2020.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2020.04.23.	<i>Péntek</i> 2020.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K) -Sajtos makaróni (L) -Alma (Jonatán)	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, M, K) -Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S) -Burgonyafőzelék (G, L) -Narancs	-Májgombóc leves (G, T, Z) -Tejberizs, kakaósíz (L, O) -Túró rudi (1 db. 23gr.) (L) -Banán	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Natúr csirkemell (K, G) -Gyümölesmártás (L, G) -Alma (Jonatán)	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Pulykapörkölt (K) -Tököfőzelék (G, L) -Mandarin
	S:1,8, E:938,0, ZS:34,3, T:9,1, F:41,5, CH:101,8, C:5,8, Ca:15,0	S:3,8, E:1 226,0, ZS:51,1, T:4,9, F:43,8, CH:144,7, C:23,1, Ca:124,7	S:2,6, E:761,0, ZS:10,7, T:0,7, F:22,2, CH:127,5, C:4,9, Ca:173,1	S:3,3, E:752,0, ZS:25,1, T:4,0, F:45,2, CH:69,9, C:11,0, Ca:45,7	S:2,8, E:623,0, ZS:25,5, T:1,6, F:48,4, CH:44,4, C:3,5, Ca:37,0
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:938,0, ZS:34,3, T:9,1, F:41,5, CH:101,8, C:5,8, Ca:15,0	S:3,8, E:1 226,0, ZS:51,1, T:4,9, F:43,8, CH:144,7, C:23,1, Ca:124,7	S:2,6, E:761,0, ZS:10,7, T:0,7, F:22,2, CH:127,5, C:4,9, Ca:173,1	S:3,3, E:752,0, ZS:25,1, T:4,0, F:45,2, CH:69,9, C:11,0, Ca:45,7	S:2,8, E:623,0, ZS:25,5, T:1,6, F:48,4, CH:44,4, C:3,5, Ca:37,0



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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek