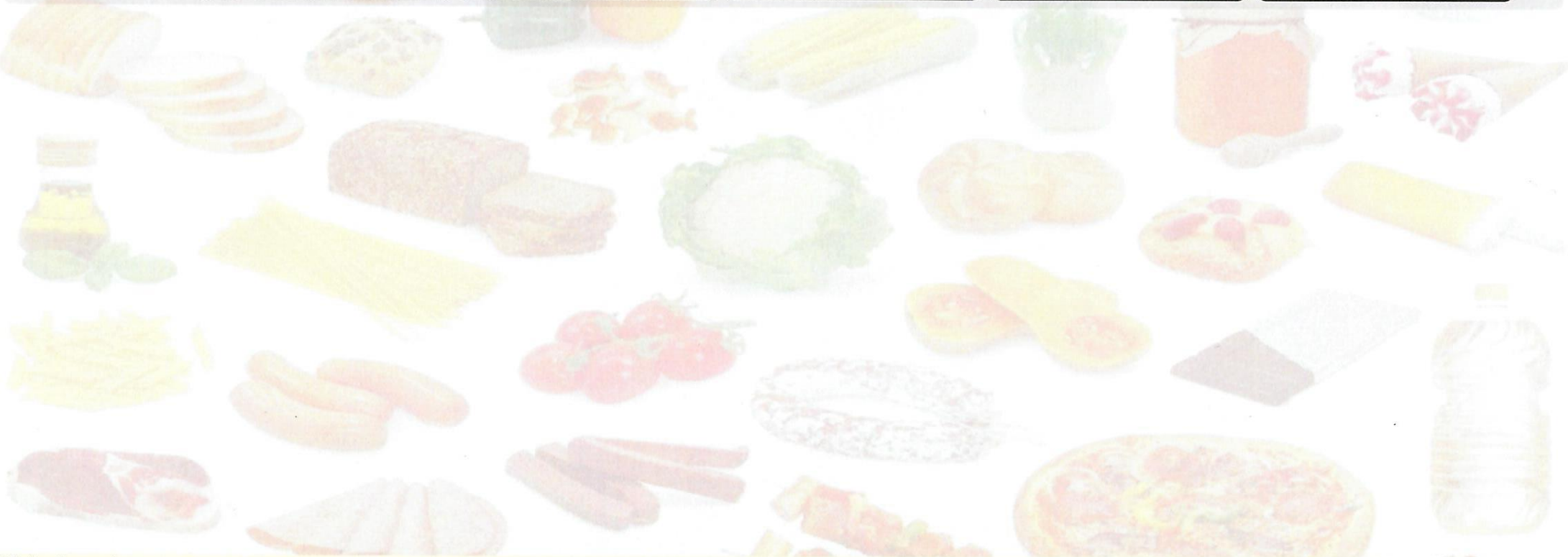


<b>Felnőtt</b> (19-69 év)	<b>Hétfő</b> 2020.05.04.	<b>Kedd</b> 2020.05.05.	<b>Szerda</b> 2020.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2020.05.07.	<b>Péntek</b> 2020.05.08.
<b>Ebéd</b>	-Húsos zöldbableves (G, L, T, Z, M) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K) -Alma (Jonatán)	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Szarvacska tészta (durum) (G) -Alma (Jonatán)	-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z) -Rántott hal (H, G, T, L, K) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M) -Alma (Jonatán)	-Lencseleves (G, L, T, Z, M, K) -Sült csirkecomb (T, K) -Finomfőzelék (G, L) -Narancs -Túró rudi ( 1 db. 23gr.) (L)	-Almaleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L, K) -Csemege uborka -Alma (Jonatán)
	S:3,0, E:964,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,0, CH:144,9, C:5,3, Ca:41,3	S:2,2, E:1 102,0, ZS:38,6, T:3,3, F:49,9, CH:122,6, C:6,2, Ca:17,1	S:3,3, E:972,0, ZS:28,1, T:3,9, F:56,7, CH:105,9, C:15,9, Ca:68,6	S:3,2, E:1 003,0, ZS:27,1, T:2,7, F:59,6, CH:125,3, C:27,0, Ca:138,5	S:4,9, E:876,0, ZS:35,8, T:7,0, F:28,6, CH:94,3, C:4,4, Ca:80,3
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:964,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,0, CH:144,9, C:5,3, Ca:41,3	S:2,2, E:1 102,0, ZS:38,6, T:3,3, F:49,9, CH:122,6, C:6,2, Ca:17,1	S:3,3, E:972,0, ZS:28,1, T:3,9, F:56,7, CH:105,9, C:15,9, Ca:68,6	S:3,2, E:1 003,0, ZS:27,1, T:2,7, F:59,6, CH:125,3, C:27,0, Ca:138,5	S:4,9, E:876,0, ZS:35,8, T:7,0, F:28,6, CH:94,3, C:4,4, Ca:80,3



**Jó étvágyat!**

**Elmagyarázat:**  
 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      Z: zeller      D: diófélék, mandula, pisztácia      C: csillagfűrt  
 L: laktóz, tej, tejtermékek      R: rákfélék      M: mustár      P: puhatestűek  
 T: tojás, fehérje      H: halak      S: szeszamag      E: élesztő  
 O: szója      K: kávé      F: fűszerek, laktóz, laktóz