

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.05.11.

**Kedd**  
2020.05.12.

**Szerda**  
2020.05.13.

**Csütörtök**  
2020.05.14.

**Péntek**  
2020.05.15.

**Ebéd**

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Milánói makaróni (K, G, L)  
-Alma (Jonatán)

S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8,  
CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9

-Rostoslé /őszibarack/  
-Tavaszi rizseshús (K)  
-Céklasaláta  
-Narancs

S:1,6, E:803,0, ZS:21,7, T:1,2, F:45,0,  
CH:104,2, C:26,3, Ca:129,0

-Rostoslé /őszibarack/  
-Bakonyi sertésszelet (G, K, L)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Banán

S:1,6, E:1 007,0, ZS:41,6, T:2,3, F:37,3,  
CH:111,6, C:7,5, Ca:165,1

-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M)  
-Májkrokkett (G, L, T, O, D, S, K)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Alma (Jonatán)

S:3,8, E:927,0, ZS:27,3, T:4,8, F:40,5,  
CH:114,9, C:4,3, Ca:45,8

-Raguleves (G, L, T, Z, M)  
-Rakott spárga (K, T, L)  
-Alma (Jonatán)

S:2,9, E:828,0, ZS:43,6, T:4,2, F:46,5,  
CH:46,0, C:6,1, Ca:40,3

**Összesen**

S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8,  
CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9

S:1,6, E:803,0, ZS:21,7, T:1,2, F:45,0,  
CH:104,2, C:26,3, Ca:129,0

S:1,6, E:1 007,0, ZS:41,6, T:2,3, F:37,3,  
CH:111,6, C:7,5, Ca:165,1

S:3,8, E:927,0, ZS:27,3, T:4,8, F:40,5,  
CH:114,9, C:4,3, Ca:45,8

S:2,9, E:828,0, ZS:43,6, T:4,2, F:46,5,  
CH:46,0, C:6,1, Ca:40,3



**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