

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.05.18.	<i>Kedd</i> 2020.05.19.	<i>Szerda</i> 2020.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2020.05.21.	<i>Péntek</i> 2020.05.22.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K) -Diós metélt (G, D) -Alma (Jonatán)	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S) -Spárgafőzelék (L, G) -Narancs	-Gyümölcsleves (G, L) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Sertéspörkölt -Sárgaborsófőzelék (G, K) -Alma (Jonatán)	-Spárgakrémleves (G, L) -Levesgyöngy (G, L, T, F, D) -Hentestokány (G) -Rizsköret barna rizsből -Alma (Jonatán)
	S:2,7, E:1 224,0, ZS:32,8, T:3,2, F:48,1, CH:156,8, C:13,5, Ca:48,7	S:3,7, E:1 087,0, ZS:56,0, T:5,5, F:40,0, CH:104,3, C:22,9, Ca:132,6	S:2,8, E:1 183,0, ZS:29,5, T:6,2, F:48,0, CH:176,9, C:8,7, Ca:32,1	S:2,9, E:1 153,0, ZS:55,5, T:2,1, F:68,2, CH:77,5, C:4,5, Ca:50,3	S:3,1, E:1 116,0, ZS:45,0, T:8,5, F:41,0, CH:118,7, C:3,6, Ca:24,7
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:1 224,0, ZS:32,8, T:3,2, F:48,1, CH:156,8, C:13,5, Ca:48,7	S:3,7, E:1 087,0, ZS:56,0, T:5,5, F:40,0, CH:104,3, C:22,9, Ca:132,6	S:2,8, E:1 183,0, ZS:29,5, T:6,2, F:48,0, CH:176,9, C:8,7, Ca:32,1	S:2,9, E:1 153,0, ZS:55,5, T:2,1, F:68,2, CH:77,5, C:4,5, Ca:50,3	S:3,1, E:1 116,0, ZS:45,0, T:8,5, F:41,0, CH:118,7, C:3,6, Ca:24,7

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szesámmag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid