

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.06.29.	Kedd 2020.06.30.	Szerda 2020.07.01.	Csütörtök 2020.07.02.	Péntek 2020.07.03.
<b>Ebéd</b>	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K) -Rakott tészta (G) -Alma	-Csontleves eperlevél durum tésztával (G, Z) -Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S) -Burgonyafőzelék (G, L) -Alma	-Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, G, L, T, F, D) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G) -Alma	-Raguleves (G, L, T, Z, M) -Rakott karfiol (K, T, L) -Banán	-Meggyleves (G, L) -Rántott hal (H, G, T, L, K) -Kukoricás rizsköret -Alma
	S:2,0, E:1 044,0, ZS:22,3, T:1,9, F:37,3, CH:158,4, C:19,2, Ca:62,6	S:3,8, E:1 180,0, ZS:50,2, T:5,2, F:39,4, CH:126,0, C:5,9, Ca:64,6	S:1,9, E:1 038,0, ZS:36,9, T:6,5, F:45,8, CH:115,4, C:4,2, Ca:33,1	S:2,5, E:980,0, ZS:45,7, T:5,1, F:47,9, CH:86,0, C:8,7, Ca:228,9	S:2,8, E:920,0, ZS:16,9, T:5,3, F:43,9, CH:137,0, C:2,4, Ca:51,8
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:1 044,0, ZS:22,3, T:1,9, F:37,3, CH:158,4, C:19,2, Ca:62,6	S:3,8, E:1 180,0, ZS:50,2, T:5,2, F:39,4, CH:126,0, C:5,9, Ca:64,6	S:1,9, E:1 038,0, ZS:36,9, T:6,5, F:45,8, CH:115,4, C:4,2, Ca:33,1	S:2,5, E:980,0, ZS:45,7, T:5,1, F:47,9, CH:86,0, C:8,7, Ca:228,9	S:2,8, E:920,0, ZS:16,9, T:5,3, F:43,9, CH:137,0, C:2,4, Ca:51,8

## Jó étvágyat!

## elmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
CH: szénhidrát (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szeszámag

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek