

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.06.15.	Kedd 2020.06.16.	Szerda 2020.06.17.	Csütörtök 2020.06.18.	Péntek 2020.06.19.
Ebéd	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Mákos metélt (G, L, T, F, O, S) -Alma (Jonatán)	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Sült tarja (K, G) -Paradicsomos káposzta (G) -Alma (Jonatán)	-Brokkoli krémleves (G, K, L) -Bakonyi sertésszelet (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G) -Alma (Jonatán)	-Csontleves eperlevél durum tésztával (G, Z) -Reszelt csirkemáj (K) -Hasábburgonya -Alma (Jonatán)	-Gyümölcsleves (G, L) -Natúr csirkemell (K, G) -Rizi-bizi -Alma (Jonatán)
	S:1,3, E:702,0, ZS:21,8, T:3,2, F:31,3, CH:80,2, C:4,6, Ca:226,3	S:3,3, E:887,0, ZS:36,8, T:1,8, F:38,4, CH:85,3, C:7,3, Ca:107,3	S:1,9, E:1 128,0, ZS:54,9, T:4,5, F:45,2, CH:98,2, C:3,3, Ca:13,9	S:3,3, E:848,0, ZS:25,7, T:2,1, F:40,0, CH:98,9, C:5,7, Ca:59,9	S:2,8, E:1 024,0, ZS:27,2, T:5,5, F:45,3, CH:136,1, C:6,4, Ca:23,5
Összesen	S:1,3, E:702,0, ZS:21,8, T:3,2, F:31,3, CH:80,2, C:4,6, Ca:226,3	S:3,3, E:887,0, ZS:36,8, T:1,8, F:38,4, CH:85,3, C:7,3, Ca:107,3	S:1,9, E:1 128,0, ZS:54,9, T:4,5, F:45,2, CH:98,2, C:3,3, Ca:13,9	S:3,3, E:848,0, ZS:25,7, T:2,1, F:40,0, CH:98,9, C:5,7, Ca:59,9	S:2,8, E:1 024,0, ZS:27,2, T:5,5, F:45,3, CH:136,1, C:6,4, Ca:23,5

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: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid