

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.07.06.

**Kedd**  
2020.07.07.

**Szerda**  
2020.07.08.

**Csütörtök**  
2020.07.09.

**Péntek**  
2020.07.10.

**Ebéd**

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

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

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L)  
-Petrezselymes burgonya

S:4,4, E:961,0, ZS:39,2, T:11,3, F:60,0,  
CH:86,4, C:6,3, Ca:107,1

-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z)  
-Csirkepörkölt (T, K)  
-Orsó tészta (durum) (G)  
-Banán

S:2,5, E:1 095,0, ZS:33,9, T:2,9, F:48,7,  
CH:142,9, C:6,4, Ca:181,5

-Brokkoli krémleves (G, K, L)  
-Szezámagos rántott sertésszelet (G, T, S, L, K)  
-Rizi-bizi

S:2,5, E:1 009,0, ZS:36,3, T:4,7, F:50,5,  
CH:116,7, C:1,6, Ca:33,4

-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M)  
-Lecsős sertésszelet (K)  
-Rizsköret barna rizsből  
-Őszibarack

S:3,8, E:980,0, ZS:37,0, T:2,2, F:31,1,  
CH:121,1, C:6,8, Ca:25,0

**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:4,4, E:961,0, ZS:39,2, T:11,3, F:60,0,  
CH:86,4, C:6,3, Ca:107,1

S:2,5, E:1 095,0, ZS:33,9, T:2,9, F:48,7,  
CH:142,9, C:6,4, Ca:181,5

S:2,5, E:1 009,0, ZS:36,3, T:4,7, F:50,5,  
CH:116,7, C:1,6, Ca:33,4

S:3,8, E:980,0, ZS:37,0, T:2,2, F:31,1,  
CH:121,1, C:6,8, Ca:25,0



**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  
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek