

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.07.13.	Kedd 2020.07.14.	Szerda 2020.07.15.	Csütörtök 2020.07.16.	Péntek 2020.07.17.
Ebéd	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Mákos metélt (G, L, T, F, O, S) -Alma	-Gyümölcsleves (G, L) -Reszelt csirkemáj (K) -Hasábburgonya	-Húsos zöldbableves (G, L, T, Z, M) -Tejberizs, kakaósórat (L, O) -Őszibarack	-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (G, L) -Banán	-Paradicsomleves (G) -Rakott burgonya (T, L, K) -Csemege uborka
	S:1,3, E:781,0, ZS:31,3, T:3,2, F:29,2, CH:80,1, C:4,6, Ca:226,3	S:2,8, E:782,0, ZS:19,3, T:3,9, F:36,1, CH:110,4, C:7,9, Ca:28,3	S:2,2, E:777,0, ZS:18,5, T:0,8, F:36,2, CH:112,2, C:6,2, Ca:37,7	S:3,5, E:758,0, ZS:27,9, T:2,1, F:35,6, CH:85,2, C:5,5, Ca:177,3	S:4,9, E:916,0, ZS:44,4, T:7,3, F:30,2, CH:93,3, C:7,3, Ca:73,5
Összesen	S:1,3, E:781,0, ZS:31,3, T:3,2, F:29,2, CH:80,1, C:4,6, Ca:226,3	S:2,8, E:782,0, ZS:19,3, T:3,9, F:36,1, CH:110,4, C:7,9, Ca:28,3	S:2,2, E:777,0, ZS:18,5, T:0,8, F:36,2, CH:112,2, C:6,2, Ca:37,7	S:3,5, E:758,0, ZS:27,9, T:2,1, F:35,6, CH:85,2, C:5,5, Ca:177,3	S:4,9, E:916,0, ZS:44,4, T:7,3, F:30,2, CH:93,3, C:7,3, Ca:73,5



Jó étvágyat!

Elmagyarázat:
 S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szesámag K: szulfátok, laktóz
 Ca: kalcium (mg) Fe: földmogyoró