

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.07.20.

**Kedd**  
2020.07.21.

**Szerda**  
2020.07.22.

**Csütörtök**  
2020.07.23.

**Péntek**  
2020.07.24.

**Ebéd**

-Raguleves (G, L, T, Z, M)  
-Sajtos makaróni (L)  
-Alma

S:2,2, E:886,0, ZS:31,0, T:8,5, F:45,6,  
CH:92,3, C:5,9, Ca:14,1

-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, M, K)  
-Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S)  
-Burgonyafőzelék (G, L)

S:3,8, E:1 144,0, ZS:51,1, T:4,9, F:42,6,  
CH:120,7, C:5,1, Ca:37,1

-Csontleves eperlevél durum tésztával (G, Z)  
-Paradicsomos húsgombóc (T, K, G)  
-Alma

S:2,1, E:961,0, ZS:44,3, T:2,7, F:32,7,  
CH:92,5, C:9,0, Ca:42,6

-Almaleves (G, L)  
-Natúr halfilé (H, G, L, K)  
-Kukoricás rizsköret

S:3,2, E:671,0, ZS:8,1, T:1,6, F:36,9,  
CH:111,0, C:0,3, Ca:19,5

-Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, G, L, T, F, D)  
-Csikóstokány (G, L, K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Alma

S:2,0, E:1 087,0, ZS:48,7, T:6,0, F:39,1,  
CH:107,1, C:5,4, Ca:33,1

**Összesen**

S:2,2, E:886,0, ZS:31,0, T:8,5, F:45,6,  
CH:92,3, C:5,9, Ca:14,1

S:3,8, E:1 144,0, ZS:51,1, T:4,9, F:42,6,  
CH:120,7, C:5,1, Ca:37,1

S:2,1, E:961,0, ZS:44,3, T:2,7, F:32,7,  
CH:92,5, C:9,0, Ca:42,6

S:3,2, E:671,0, ZS:8,1, T:1,6, F:36,9,  
CH:111,0, C:0,3, Ca:19,5

S:2,0, E:1 087,0, ZS:48,7, T:6,0, F:39,1,  
CH:107,1, C:5,4, Ca:33,1



**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, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek