

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.08.24.	Kedd 2020.08.25.	Szerda 2020.08.26.	Csütörtök 2020.08.27.	Péntek 2020.08.28.
<b>Ebéd</b>	-Frankfurti leves (G, L, T, O, K) -Diós metélt (G, D) -Alma	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (T, K) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Alma	-Sárgaborsóleves (G, L, T, Z, M, K) -Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K) -Alma	-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, K, G) -Alma	-Meggyleves (G, L) -Bakonyi sertésszelet (G, K, L) -Rizsköret barna rizsből
	S:4,1, E:1 296,0, ZS:46,1, T:11,5, F:43,9, CH:151,5, C:11,8, Ca:103,5	S:2,6, E:865,0, ZS:30,3, T:4,0, F:51,1, CH:82,4, C:3,5, Ca:17,0	S:3,4, E:1 089,0, ZS:36,5, T:11,0, F:77,2, CH:95,8, C:14,0, Ca:58,0	S:2,1, E:939,0, ZS:43,3, T:2,6, F:32,2, CH:89,7, C:8,0, Ca:34,2	S:2,3, E:1 141,0, ZS:53,0, T:6,3, F:34,1, CH:125,4, C:3,2, Ca:1,4
<b>Összesen</b>	S:4,1, E:1 296,0, ZS:46,1, T:11,5, F:43,9, CH:151,5, C:11,8, Ca:103,5	S:2,6, E:865,0, ZS:30,3, T:4,0, F:51,1, CH:82,4, C:3,5, Ca:17,0	S:3,4, E:1 089,0, ZS:36,5, T:11,0, F:77,2, CH:95,8, C:14,0, Ca:58,0	S:2,1, E:939,0, ZS:43,3, T:2,6, F:32,2, CH:89,7, C:8,0, Ca:34,2	S:2,3, E:1 141,0, ZS:53,0, T:6,3, F:34,1, CH:125,4, C:3,2, Ca:1,4

Jó étvágyat!

**Elmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
Ca: kalcium (mg)

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

**Allergén jelmagyarázat:**

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

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szeszámag  
K: kávé, koffein

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek