

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.08.10.	<i>Kedd</i> 2020.08.11.	<i>Szerda</i> 2020.08.12.	<i>Csütörtök</i> 2020.08.13.	<i>Péntek</i> 2020.08.14.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Káposztás kocka (G) -Alma	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G)	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Natúr csirkemell (K, G) -Kukoricás rizsköret	-Legényfogó leves (G, L, T, Z, M) -Gombás lecsós sertésszelet (K) -Bulgur köret (G, L, T, Z, M)	-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (G, L) -Őszibarack
	S:2,3, E:837,0, ZS:30,0, T:1,7, F:28,7, CH:99,6, C:4,0, Ca:65,5	S:2,3, E:951,0, ZS:33,1, T:2,7, F:47,7, CH:109,1, C:6,3, Ca:16,5	S:3,6, E:830,0, ZS:25,1, T:2,2, F:48,0, CH:100,2, C:1,4, Ca:23,7	S:3,4, E:821,0, ZS:25,8, T:2,0, F:50,4, CH:90,6, C:9,6, Ca:4,9	S:3,4, E:668,0, ZS:27,7, T:2,6, F:33,2, CH:66,4, C:5,5, Ca:24,8
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:837,0, ZS:30,0, T:1,7, F:28,7, CH:99,6, C:4,0, Ca:65,5	S:2,3, E:951,0, ZS:33,1, T:2,7, F:47,7, CH:109,1, C:6,3, Ca:16,5	S:3,6, E:830,0, ZS:25,1, T:2,2, F:48,0, CH:100,2, C:1,4, Ca:23,7	S:3,4, E:821,0, ZS:25,8, T:2,0, F:50,4, CH:90,6, C:9,6, Ca:4,9	S:3,4, E:668,0, ZS:27,7, T:2,6, F:33,2, CH:66,4, C:5,5, Ca:24,8



**Jó étvágyat!**

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek