

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.09.21.	Kedd 2020.09.22.	Szerda 2020.09.23.	Csütörtök 2020.09.24.	Péntek 2020.09.25.
Ebéd	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Káposztás kocka (G) -Alma	-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M) -Májkrökett (G, L, T, O, D, S, K) -Finomfőzelék (G, L) -Szilva	-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z) -Chilis bab (K) -Alma	-Sárgaborsóleves (G, L, T, Z, M, K) -Rántott hal (H, G, T, L, K) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K)	-Paradicsomleves (G) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizsköret -Alma
	S:2,3, E:758,0, ZS:20,5, T:1,7, F:30,9, CH:99,7, C:4,0, Ca:65,5	S:3,9, E:942,0, ZS:25,7, T:3,7, F:36,3, CH:134,7, C:10,5, Ca:68,9	S:1,6, E:722,0, ZS:32,1, T:1,0, F:35,9, CH:60,9, C:4,3, Ca:24,5	S:3,3, E:960,0, ZS:23,5, T:3,1, F:63,8, CH:115,5, C:14,0, Ca:80,1	S:3,2, E:1 244,0, ZS:60,5, T:5,1, F:29,6, CH:131,5, C:4,6, Ca:19,5
Összesen	S:2,3, E:758,0, ZS:20,5, T:1,7, F:30,9, CH:99,7, C:4,0, Ca:65,5	S:3,9, E:942,0, ZS:25,7, T:3,7, F:36,3, CH:134,7, C:10,5, Ca:68,9	S:1,6, E:722,0, ZS:32,1, T:1,0, F:35,9, CH:60,9, C:4,3, Ca:24,5	S:3,3, E:960,0, ZS:23,5, T:3,1, F:63,8, CH:115,5, C:14,0, Ca:80,1	S:3,2, E:1 244,0, ZS:60,5, T:5,1, F:29,6, CH:131,5, C:4,6, Ca:19,5

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: szezám
K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek