

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.10.12.

**Kedd**  
2020.10.13.

**Szerda**  
2020.10.14.

**Csütörtök**  
2020.10.15.

**Péntek**  
2020.10.16.

**Ebéd**

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Milánói makaróni (K, G, L)

-Májgombóc leves (G, T, Z)  
-Citromos pangasius halfilé  
(H, G, L, K)  
-Kukoricás rizsköret  
-Körte

-Zöldborsóleves (G, L, T, Z,  
M, K)  
-Sült tarja (K, G)  
-Paradicsomos káposzta (G)

-Babgulyás csipetkével (G, L,  
T, Z, M, K)  
-Tejbe rizs, kakaós zórat (L,  
G, O)  
-Szilva

-Csontleves eperlevél durum  
tésztával (G, Z)  
-Főtt hús  
-Gyümölcsmártás (L, G)  
-Banán

S:2,6, E:967,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,2,  
CH:100,7, C:6,3, Ca:21,7

S:3,7, E:713,0, ZS:10,1, T:1,4, F:36,6,  
CH:106,0, C:15,6, Ca:23,3

S:3,3, E:913,0, ZS:41,0, T:2,3, F:40,8,  
CH:89,4, C:7,5, Ca:88,0

S:2,2, E:798,0, ZS:20,4, T:1,3, F:36,0,  
CH:111,6, C:7,4, Ca:36,4

S:1,9, E:819,0, ZS:23,0, T:3,2, F:34,3,  
CH:112,2, C:10,1, Ca:190,9

**Összesen**

S:2,6, E:967,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,2,  
CH:100,7, C:6,3, Ca:21,7

S:3,7, E:713,0, ZS:10,1, T:1,4, F:36,6,  
CH:106,0, C:15,6, Ca:23,3

S:3,3, E:913,0, ZS:41,0, T:2,3, F:40,8,  
CH:89,4, C:7,5, Ca:88,0

S:2,2, E:798,0, ZS:20,4, T:1,3, F:36,0,  
CH:111,6, C:7,4, Ca:36,4

S:1,9, E:819,0, ZS:23,0, T:3,2, F:34,3,  
CH:112,2, C:10,1, Ca:190,9



**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek