

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.10.26.

**Kedd**  
2020.10.27.

**Szerda**  
2020.10.28.

**Csütörtök**  
2020.10.29.

**Péntek**  
2020.10.30.

**Ebéd**

-Kolbászos burgonyaleves (G)  
-Diós metélt (G, D)  
-Alma

S:3,0, E:1 194,0, ZS:29,4, T:2,6, F:39,6,  
CH:165,7, C:12,3, Ca:62,5

-Paradicsomleves (G)  
-Tejfölös gombás csirkeragu (T, G, L)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Alma

S:2,7, E:870,0, ZS:26,8, T:2,9, F:39,0,  
CH:104,3, C:7,2, Ca:12,3

-Sütőtök krémleves (L, G, T, F, D)  
-Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L)  
-Párolt rizsköret

S:4,3, E:1 253,0, ZS:54,7, T:17,3,  
F:55,9, CH:132,1, C:2,6, Ca:42,3

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Brassói aprópecsenye (K)  
-Csemege uborka  
-Körte

S:2,7, E:578,0, ZS:25,5, T:3,2, F:22,5,  
CH:62,2, C:23,1, Ca:1,3

-Húsleves csigatésztával (G, T)  
-Sült pulykacomb (K)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Alma

S:2,0, E:866,0, ZS:30,2, T:3,2, F:66,6,  
CH:67,1, C:1,9, Ca:10,8

**Összesen**

S:3,0, E:1 194,0, ZS:29,4, T:2,6, F:39,6,  
CH:165,7, C:12,3, Ca:62,5

S:2,7, E:870,0, ZS:26,8, T:2,9, F:39,0,  
CH:104,3, C:7,2, Ca:12,3

S:4,3, E:1 253,0, ZS:54,7, T:17,3,  
F:55,9, CH:132,1, C:2,6, Ca:42,3

S:2,7, E:578,0, ZS:25,5, T:3,2, F:22,5,  
CH:62,2, C:23,1, Ca:1,3

S:2,0, E:866,0, ZS:30,2, T:3,2, F:66,6,  
CH:67,1, C:1,9, Ca:10,8



**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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek