

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2020.10.05.   | <i>Kedd</i><br>2020.10.06.  | <i>Szerda</i><br>2020.10.07.   | <i>Csütörtök</i><br>2020.10.08.  | <i>Péntek</i><br>2020.10.09.   |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| <i>Ebéd</i>                  | -Raguleves (G, L, T, Z, M)<br>-Gránátos kocka (G, K)<br>-Céklasaláta<br>-Alma | -Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M)<br>-Paradicsomos húsgombóc (T, K, G)<br>-Banán | -Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z)<br>-Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L)<br>-Burgonyapüré (L)<br>-Körte | -Lencseleves (G, L, T, Z, M, K)<br>-Pulykapörkölt (K)<br>-Tökfőzelék (G, L)<br>-Szilva | -Sárgarépakrém leves levesgyönggyel (L, G, T, F, D)<br>-Bakonyi sertésszelet (G, K, L)<br>-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)<br>-Alma |
|                              | S:2,1, E:913,0, ZS:21,1, T:1,6, F:42,2, CH:122,2, C:7,2, Ca:59,9              | S:2,2, E:1 010,0, ZS:41,1, T:1,9, F:34,9, CH:118,4, C:8,0, Ca:191,1           | S:4,3, E:1 029,0, ZS:35,3, T:11,7, F:59,0, CH:116,7, C:19,1, Ca:44,8   | S:3,5, E:788,0, ZS:27,5, T:2,1, F:44,8, CH:80,9, C:4,3, Ca:67,5                        | S:2,7, E:1 369,0, ZS:68,4, T:7,7, F:65,7, CH:106,2, C:7,9, Ca:25,1   |
| <i>Összesen</i>              | S:2,1, E:913,0, ZS:21,1, T:1,6, F:42,2, CH:122,2, C:7,2, Ca:59,9              | S:2,2, E:1 010,0, ZS:41,1, T:1,9, F:34,9, CH:118,4, C:8,0, Ca:191,1           | S:4,3, E:1 029,0, ZS:35,3, T:11,7, F:59,0, CH:116,7, C:19,1, Ca:44,8   | S:3,5, E:788,0, ZS:27,5, T:2,1, F:44,8, CH:80,9, C:4,3, Ca:67,5                        | S:2,7, E:1 369,0, ZS:68,4, T:7,7, F:65,7, CH:106,2, C:7,9, Ca:25,1   |

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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek