

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.10.19.	<i>Kedd</i> 2020.10.20.	<i>Szerda</i> 2020.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.22.	<i>Péntek</i> 2020.10.23.
Ebéd	-Húsos zöldbableves (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (G, L) -Alma		-Karfiollevés (G, L, T, Z, M) -Reszelt csirkemáj (K) -Hasábburgonya -Banán	-Gombaleves (G, L, T, Z, M) -Lecsós sertésszelet (K) -Rizsköret barna rizsből -Körte	
	S:2,3, E:966,0, ZS:42,3, T:9,9, F:48,9, CH:82,8, C:8,4, Ca:112,6		S:3,5, E:907,0, ZS:25,4, T:1,7, F:43,8, CH:118,4, C:6,7, Ca:222,0	S:4,5, E:1 027,0, ZS:37,3, T:2,8, F:30,4, CH:135,9, C:22,2, Ca:6,4	
Összesen	S:2,3, E:966,0, ZS:42,3, T:9,9, F:48,9, CH:82,8, C:8,4, Ca:112,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,5, E:907,0, ZS:25,4, T:1,7, F:43,8, CH:118,4, C:6,7, Ca:222,0	S:4,5, E:1 027,0, ZS:37,3, T:2,8, F:30,4, CH:135,9, C:22,2, Ca:6,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0



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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid