

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.11.09.	<i>Kedd</i> 2020.11.10.	<i>Szerda</i> 2020.11.11.	<i>Csütörtök</i> 2020.11.12.	<i>Péntek</i> 2020.11.13.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Mákos metélt (G, L, T, F, O, S) -Alma	-Paradicsomleves (G) -Bakonyi sertésszelet (G, K, L) -Bulgur köret (G, L, T, Z, M) -Szilva	-Májgombóc leves (G, T, Z) -Tejbeköles, kakaósízot (L, O) -Körte	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (T, K) -Finomfőzelék (G, L) -Banán	-Gyümölcsleves (G, L) -Tarhonyáshús (K, G) -Céklasaláta -Körte
	S:1,3, E:713,0, ZS:21,9, T:3,2, F:31,7, CH:82,7, C:5,4, Ca:239,7	S:2,5, E:1 353,0, ZS:60,9, T:3,3, F:65,6, CH:127,8, C:7,6, Ca:25,6	S:2,5, E:662,0, ZS:11,2, T:0,6, F:21,0, CH:105,4, C:19,6, Ca:3,3	S:2,8, E:951,0, ZS:28,6, T:3,0, F:47,8, CH:118,8, C:9,6, Ca:181,1	S:2,2, E:1 200,0, ZS:44,2, T:3,2, F:57,4, CH:137,4, C:23,7, Ca:36,3
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:713,0, ZS:21,9, T:3,2, F:31,7, CH:82,7, C:5,4, Ca:239,7	S:2,5, E:1 353,0, ZS:60,9, T:3,3, F:65,6, CH:127,8, C:7,6, Ca:25,6	S:2,5, E:662,0, ZS:11,2, T:0,6, F:21,0, CH:105,4, C:19,6, Ca:3,3	S:2,8, E:951,0, ZS:28,6, T:3,0, F:47,8, CH:118,8, C:9,6, Ca:181,1	S:2,2, E:1 200,0, ZS:44,2, T:3,2, F:57,4, CH:137,4, C:23,7, Ca:36,3



**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: szezámag  
 F: földimogyoró      O: szója      K: szulfitok, kéndioxid