

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.11.30.	<i>Kedd</i> 2020.12.01.	<i>Szerda</i> 2020.12.02.	<i>Csütörtök</i> 2020.12.03.	<i>Péntek</i> 2020.12.04.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Sajtos makaróni (L) -Alma	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Temesvári sertésragu (L, G) -Párolt rizsköret -Mandarin	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, M, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, K, G) -Alma	-Csontleves eperlevél durum tésztaival (G, Z) -Pulykapörkölt (K) -Fejtett babfőzelék (G, K) -Körte	-Meggyleves (G, L) -Paprikás burgonya virslivel (K, T, O) -Csemege uborka -Csoki mikulás 18 gr. (L)
	S:1,9, E:804,0, ZS:28,0, T:8,3, F:38,8, CH:86,2, C:5,9, Ca:26,1	S:3,1, E:1 065,0, ZS:40,1, T:3,7, F:33,2, CH:137,5, C:4,3, Ca:73,4	S:2,2, E:972,0, ZS:45,3, T:2,4, F:36,5, CH:88,3, C:8,1, Ca:23,4	S:2,9, E:998,0, ZS:33,0, T:2,4, F:48,7, CH:123,6, C:20,8, Ca:24,9	S:5,2, E:857,0, ZS:41,0, T:14,6, F:24,7, CH:95,5, C:7,2, Ca:23,8
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:804,0, ZS:28,0, T:8,3, F:38,8, CH:86,2, C:5,9, Ca:26,1	S:3,1, E:1 065,0, ZS:40,1, T:3,7, F:33,2, CH:137,5, C:4,3, Ca:73,4	S:2,2, E:972,0, ZS:45,3, T:2,4, F:36,5, CH:88,3, C:8,1, Ca:23,4	S:2,9, E:998,0, ZS:33,0, T:2,4, F:48,7, CH:123,6, C:20,8, Ca:24,9	S:5,2, E:857,0, ZS:41,0, T:14,6, F:24,7, CH:95,5, C:7,2, Ca:23,8

## 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, pistácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid