

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.11.16.	<i>Kedd</i> 2020.11.17.	<i>Szerda</i> 2020.11.18.	<i>Csütörtök</i> 2020.11.19.	<i>Péntek</i> 2020.11.20.
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, L, Z, M) -Milánói makaróni (K, G, L) -Alma	-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi -Meggy befőtt	-Zöldbableves (G, L, T, Z, M, K) -Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S) -Burgonyafőzelék (G, L) -Alma	-Raguleves (G, L, T, Z, M) -Rakott karfiol (K, T, L) -Körte	-Zeller krémleves levesgyönggyel (Z, G, L, T, F, D) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Rizsköret barna rizsből -Mandarin
	S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8, CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9	S:3,3, E:1 295,0, ZS:34,9, T:4,3, F:51,5, CH:188,2, C:27,2, Ca:47,0	S:3,8, E:1 303,0, ZS:59,1, T:4,9, F:61,2, CH:113,1, C:4,8, Ca:61,3	S:2,5, E:956,0, ZS:46,0, T:5,1, F:48,5, CH:82,2, C:23,5, Ca:63,9	S:2,8, E:1 078,0, ZS:37,3, T:6,8, F:39,3, CH:136,5, C:3,6, Ca:59,3
<i>Összesen</i>	S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8, CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9	S:3,3, E:1 295,0, ZS:34,9, T:4,3, F:51,5, CH:188,2, C:27,2, Ca:47,0	S:3,8, E:1 303,0, ZS:59,1, T:4,9, F:61,2, CH:113,1, C:4,8, Ca:61,3	S:2,5, E:956,0, ZS:46,0, T:5,1, F:48,5, CH:82,2, C:23,5, Ca:63,9	S:2,8, E:1 078,0, ZS:37,3, T:6,8, F:39,3, CH:136,5, C:3,6, Ca:59,3



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
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek