

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2020.11.02.	Kedd 2020.11.03.	Szerda 2020.11.04.	Csütörtök 2020.11.05.	Péntek 2020.11.06.
Ebéd	-Frankfurti leves (G, L, T, O, K) -Sajtos makaróni (L) -Körte	-Lencseleves (G, L, T, Z, M, K) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (G, L) -Alma	-Brokkoli krémleves (G, K, L) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizsköret -Alma	-Raguleves (G, L, T, Z, M) -Natúr halfilé (H, G, L, K) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K) -Körte	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Májkrökett (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Alma
	S:3,2, E:1 049,0, ZS:47,8, T:17,4, F:37,3, CH:118,3, C:18,7, Ca:61,5	S:3,5, E:747,0, ZS:27,5, T:2,1, F:44,4, CH:62,3, C:4,3, Ca:51,8	S:2,7, E:1 170,0, ZS:57,7, T:5,4, F:32,5, CH:116,1, C:2,0, Ca:23,5	S:3,0, E:745,0, ZS:17,6, T:1,3, F:57,7, CH:85,1, C:27,3, Ca:21,9	S:3,8, E:893,0, ZS:25,0, T:4,5, F:40,3, CH:112,3, C:4,2, Ca:49,9
Összesen	S:3,2, E:1 049,0, ZS:47,8, T:17,4, F:37,3, CH:118,3, C:18,7, Ca:61,5	S:3,5, E:747,0, ZS:27,5, T:2,1, F:44,4, CH:62,3, C:4,3, Ca:51,8	S:2,7, E:1 170,0, ZS:57,7, T:5,4, F:32,5, CH:116,1, C:2,0, Ca:23,5	S:3,0, E:745,0, ZS:17,6, T:1,3, F:57,7, CH:85,1, C:27,3, Ca:21,9	S:3,8, E:893,0, ZS:25,0, T:4,5, F:40,3, CH:112,3, C:4,2, Ca:49,9



Jó étvágyat!

Elmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
CH: szénhidrát (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
E: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: kávé, kávétermékek, koffein

C: csillagfűt
P: puhatestűek