

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.12.21.	<i>Kedd</i> 2020.12.22.	<i>Szerda</i> 2020.12.23.	<i>Csütörtök</i> 2020.12.24.	<i>Péntek</i> 2020.12.25.
<i>Ebéd</i>	-Minestrone leves (Z, G) -Lasagne (L, G, T, O) -Alma	-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M) -Töltött paprika -Mandarin	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Töltött káposzta -Narancs		
	S:2,1, E:1 161,0, ZS:42,8, T:7,0, F:55,1, CH:123,2, C:9,5, Ca:57,3	S:2,2, E:750,0, ZS:32,8, T:0,4, F:30,5, CH:79,3, C:5,9, Ca:52,5	S:2,5, E:985,0, ZS:52,8, T:1,5, F:50,7, CH:75,5, C:21,8, Ca:153,5		
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:1 161,0, ZS:42,8, T:7,0, F:55,1, CH:123,2, C:9,5, Ca:57,3	S:2,2, E:750,0, ZS:32,8, T:0,4, F:30,5, CH:79,3, C:5,9, Ca:52,5	S:2,5, E:985,0, ZS:52,8, T:1,5, F:50,7, CH:75,5, C:21,8, Ca:153,5	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: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!**

<b>Jelmagyarázat:</b>		<b>Allergén jelmagyarázat:</b>			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	