

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.12.07.

**Kedd**  
2020.12.08.

**Szerda**  
2020.12.09.

**Csütörtök**  
2020.12.10.

**Péntek**  
2020.12.11.

**Ebéd**

-Húsos zöldbableves (G, L, T, Z, M)  
-Szilvatöltelikes gombóc (G, K)  
-Alma

S:3,0, E:975,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,3, CH:147,2, C:6,0, Ca:53,9

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Csirkepörkölt (T, K)  
-Tökfőzelék (G, L)  
-Mandarin

S:3,4, E:661,0, ZS:28,3, T:2,6, F:40,1, CH:55,1, C:7,3, Ca:64,7

-Májgombóc leves (G, T, Z)  
-Tejbegríz, kakaószórat (L, G, O)  
-Körte

S:2,5, E:571,0, ZS:9,6, T:0,7, F:18,4, CH:89,3, C:19,6, Ca:9,0

-Sárgaborsóleves (G, L, T, Z, M, K)  
-Natúr csirkemell (K, G)  
-Paraj főzelék (G, L, K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Alma

S:3,6, E:1 250,0, ZS:34,3, T:3,9, F:69,2, CH:149,7, C:7,0, Ca:50,5

-Hagymaleves (G, L)  
-Pirított kenyérkocka (G, L, T, O, D, S, K)  
-Bakonyi sertésszelet (G, K, L)  
-Rizsköret barna rizsből

S:3,2, E:1 361,0, ZS:70,1, T:7,3, F:59,6, CH:114,0, C:2,2, Ca:24,1

**Összesen**

S:3,0, E:975,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,3, CH:147,2, C:6,0, Ca:53,9

S:3,4, E:661,0, ZS:28,3, T:2,6, F:40,1, CH:55,1, C:7,3, Ca:64,7

S:2,5, E:571,0, ZS:9,6, T:0,7, F:18,4, CH:89,3, C:19,6, Ca:9,0

S:3,6, E:1 250,0, ZS:34,3, T:3,9, F:69,2, CH:149,7, C:7,0, Ca:50,5

S:3,2, E:1 361,0, ZS:70,1, T:7,3, F:59,6, CH:114,0, C:2,2, Ca:24,1

**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, piztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek