

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2021.01.04.

**Kedd**  
2021.01.05.

**Szerda**  
2021.01.06.

**Csütörtök**  
2021.01.07.

**Péntek**  
2021.01.08.

**Ebéd**

-Raguleves (G, L, T, Z, M)  
-Gránátos kocka (G, K)  
-Céklasaláta

S:2,1, E:915,0, ZS:21,1, T:1,6, F:43,6,  
CH:130,8, C:7,4, Ca:51,7

-Sárgarépakrém leves  
levesgyönggyel (L, G, T, F, D)  
-Pulykapörkölt (K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Narancs

S:2,8, E:955,0, ZS:34,5, T:6,1, F:39,7,  
CH:122,1, C:26,8, Ca:104,3

-Májgombóc leves (G, T, Z)  
-Tejbeköles, kakaószórat (L, O)  
-Banán

S:2,6, E:734,0, ZS:11,0, T:0,6, F:22,4,  
CH:118,9, C:4,9, Ca:168,3

-Lencseleves (G, L, T, Z, M, K)  
-Rakott karfiol (K, T, L)  
-Narancs

S:2,2, E:973,0, ZS:45,1, T:5,1, F:42,9,  
CH:93,8, C:25,0, Ca:189,1

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Tavaszi rizseshús (K)  
-Csemege uborka

S:2,7, E:873,0, ZS:25,1, T:3,2, F:45,9,  
CH:109,4, C:11,9, Ca:7,7

**Összesen**

S:2,1, E:915,0, ZS:21,1, T:1,6, F:43,6,  
CH:130,8, C:7,4, Ca:51,7

S:2,8, E:955,0, ZS:34,5, T:6,1, F:39,7,  
CH:122,1, C:26,8, Ca:104,3

S:2,6, E:734,0, ZS:11,0, T:0,6, F:22,4,  
CH:118,9, C:4,9, Ca:168,3

S:2,2, E:973,0, ZS:45,1, T:5,1, F:42,9,  
CH:93,8, C:25,0, Ca:189,1

S:2,7, E:873,0, ZS:25,1, T:3,2, F:45,9,  
CH:109,4, C:11,9, Ca:7,7



**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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek