

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.03.01.	<i>Kedd</i> 2021.03.02.	<i>Szerda</i> 2021.03.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.03.04.	<i>Péntek</i> 2021.03.05.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves cérnametéllel (G, Z, L, T, M) -Sajttal töltött csirkemell (L) -Mexikói rizs	-Tojásleves (T, G, L, Z, M) -Töltött dagadó (G, L, T, O, D, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Strasbourgri pulyka (G) -Barna rizs	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Milánói makaróni (L)	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Hentes tokány (G) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Banán
	S:4,0, E:824,0, ZS:19,4, T:7,1, F:52,5, CH:91,6, C:1,8, Ca:31,7	S:2,5, E:900,0, ZS:50,4, T:5,9, F:34,2, CH:72,4, C:1,9, Ca:74,0	S:5,0, E:787,0, ZS:27,1, T:2,0, F:37,1, CH:93,7, C:3,3, Ca:24,5	S:4,7, E:802,0, ZS:26,6, T:7,0, F:37,3, CH:102,1, C:7,2, Ca:36,8	S:3,1, E:915,0, ZS:20,6, T:1,8, F:40,5, CH:137,8, C:5,3, Ca:299,4
<i>Összesen</i>	S:4,0, E:824,0, ZS:19,4, T:7,1, F:52,5, CH:91,6, C:1,8, Ca:31,7	S:2,5, E:900,0, ZS:50,4, T:5,9, F:34,2, CH:72,4, C:1,9, Ca:74,0	S:5,0, E:787,0, ZS:27,1, T:2,0, F:37,1, CH:93,7, C:3,3, Ca:24,5	S:4,7, E:802,0, ZS:26,6, T:7,0, F:37,3, CH:102,1, C:7,2, Ca:36,8	S:3,1, E:915,0, ZS:20,6, T:1,8, F:40,5, CH:137,8, C:5,3, Ca:299,4

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek