

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.03.	<i>Kedd</i> 2021.05.04.	<i>Szerda</i> 2021.05.05.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.06.	<i>Péntek</i> 2021.05.07.
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Lasagne (L, G, T, O)	-Orosz húsgombóc leves (G, T) -Rizskók lekvárral (L, T)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Chilis bab -Banán	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Rántott hal (T, G, L, K) -Francia saláta (L, T, M) -Narancs	-Spárgakrémleves (G, L, K) -Paprikás burgonya virslivel (K, T, O)
	S:2,2, E:775,0, ZS:42,3, T:5,8, F:34,5, CH:60,8, C:6,1, Ca:32,0	S:1,8, E:752,0, ZS:17,6, T:4,3, F:30,2, CH:117,5, C:1,4, Ca:51,2	S:1,8, E:825,0, ZS:31,0, T:2,1, F:37,4, CH:98,3, C:2,5, Ca:241,0	S:3,9, E:702,0, ZS:27,8, T:4,3, F:45,7, CH:68,3, C:23,2, Ca:123,7	S:4,7, E:861,0, ZS:49,3, T:14,2, F:26,7, CH:74,0, C:3,9, Ca:38,8
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:775,0, ZS:42,3, T:5,8, F:34,5, CH:60,8, C:6,1, Ca:32,0	S:1,8, E:752,0, ZS:17,6, T:4,3, F:30,2, CH:117,5, C:1,4, Ca:51,2	S:1,8, E:825,0, ZS:31,0, T:2,1, F:37,4, CH:98,3, C:2,5, Ca:241,0	S:3,9, E:702,0, ZS:27,8, T:4,3, F:45,7, CH:68,3, C:23,2, Ca:123,7	S:4,7, E:861,0, ZS:49,3, T:14,2, F:26,7, CH:74,0, C:3,9, Ca:38,8

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid