

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.10.	<i>Kedd</i> 2021.05.11.	<i>Szerda</i> 2021.05.12.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.13.	<i>Péntek</i> 2021.05.14.
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös- gombás csirkecomb (L) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Mandarin	-Meggyleves (G, L) -Borsos tokány (G, L) -Párolt rizs	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Májás rizottó -Banán	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L)
	S:2,4, E:743,0, ZS:24,5, T:3,7, F:39,4, CH:87,1, C:6,5, Ca:101,1	S:2,0, E:888,0, ZS:31,4, T:5,6, F:33,0, CH:118,1, C:1,4, Ca:9,6	S:3,7, E:694,0, ZS:27,5, T:6,4, F:37,4, CH:74,6, C:2,6, Ca:37,5	S:2,5, E:791,0, ZS:34,9, T:0,9, F:45,1, CH:69,5, C:1,1, Ca:265,2	S:3,9, E:784,0, ZS:16,6, T:7,3, F:53,6, CH:101,9, C:2,4, Ca:78,6
<i>Összesen</i>	S:2,4, E:743,0, ZS:24,5, T:3,7, F:39,4, CH:87,1, C:6,5, Ca:101,1	S:2,0, E:888,0, ZS:31,4, T:5,6, F:33,0, CH:118,1, C:1,4, Ca:9,6	S:3,7, E:694,0, ZS:27,5, T:6,4, F:37,4, CH:74,6, C:2,6, Ca:37,5	S:2,5, E:791,0, ZS:34,9, T:0,9, F:45,1, CH:69,5, C:1,1, Ca:265,2	S:3,9, E:784,0, ZS:16,6, T:7,3, F:53,6, CH:101,9, C:2,4, Ca:78,6

## 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: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid