

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.31.	<i>Kedd</i> 2021.06.01.	<i>Szerda</i> 2021.06.02.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.03.	<i>Péntek</i> 2021.06.04.
<i>Ebéd</i>	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Rakott brokkoli (T, L)	-Nyírségi gombóclevés (G,-L, T) -Grízes tészta (G, T)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Alma	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G) -Citromos halfilé (G) -Francia saláta (L, T, M) -Banán	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:2,2, E:711,0, ZS:42,3, T:5,3, F:29,7, CH:50,2, C:2,6, Ca:27,5	S:4,1, E:776,0, ZS:15,2, T:4,3, F:35,3, CH:122,4, C:8,4, Ca:35,7	S:3,1, E:739,0, ZS:25,7, T:3,4, F:47,4, CH:67,9, C:2,6, Ca:42,8	S:3,0, E:818,0, ZS:31,6, T:3,4, F:49,8, CH:76,6, C:4,4, Ca:226,9	S:2,8, E:766,0, ZS:21,4, T:5,6, F:17,1, CH:123,6, C:4,5, Ca:58,1
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:711,0, ZS:42,3, T:5,3, F:29,7, CH:50,2, C:2,6, Ca:27,5	S:4,1, E:776,0, ZS:15,2, T:4,3, F:35,3, CH:122,4, C:8,4, Ca:35,7	S:3,1, E:739,0, ZS:25,7, T:3,4, F:47,4, CH:67,9, C:2,6, Ca:42,8	S:3,0, E:818,0, ZS:31,6, T:3,4, F:49,8, CH:76,6, C:4,4, Ca:226,9	S:2,8, E:766,0, ZS:21,4, T:5,6, F:17,1, CH:123,6, C:4,5, Ca:58,1

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
 R: rákfélék M: mustár  
 H: halak S: szezámag  
 O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt  
 P: puhatestűek