

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.10.12.

**Kedd**  
2020.10.13.

**Szerda**  
2020.10.14.

**Csütörtök**  
2020.10.15.

**Péntek**  
2020.10.16.

**Ebéd**

-Csontleves tésztával (G, T, H, O)  
-Rántott csirkecombfilé (mirelit) (G)  
-Zöldborsófőzelék (G, L, Z)  
-Félbarna kenyér (G)

S:4,6, E:858,0, ZS:26,8, T:5,0, F:43,2, CH:102,2, C:23,9, Ca:154,9

-Almaleves (L)  
-Magyaros pulykamáj  
-Párolt bulgur (G)  
-Csemege uborka édesítőszerrel (M)  
-Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:5,9, E:984,0, ZS:33,2, T:8,5, F:43,5, CH:120,3, C:13,6, Ca:56,6

-Zöldségleves (G, T, H, O)  
-Sült sertéshús (G, L, T, Z, O, M, S)  
-Petrezselymes burgonya (L)  
-Paradicsomsaláta  
-Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:3,8, E:748,0, ZS:20,4, T:7,4, F:44,4, CH:111,0, C:8,7, Ca:119,7

-Paradicsomleves (G, T)  
-Tavaszi rizseshús  
-Őszibarack befőtt  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:4,2, E:936,0, ZS:21,0, T:3,7, F:37,8, CH:145,5, C:42,8, Ca:101,2

-Szárnyas raguleves (Z, G, T, H, O, L)  
-Zrínyi almás lepény (G, L, T)  
-Szilva  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:4,0, E:507,0, ZS:10,1, T:3,6, F:30,0, CH:72,3, C:19,9, Ca:54,6

**Összesen**

S:4,6, E:858,0, ZS:26,8, T:5,0, F:43,2, CH:102,2, C:23,9, Ca:154,9

S:5,9, E:984,0, ZS:33,2, T:8,5, F:43,5, CH:120,3, C:13,6, Ca:56,6

S:3,8, E:748,0, ZS:20,4, T:7,4, F:44,4, CH:111,0, C:8,7, Ca:119,7

S:4,2, E:936,0, ZS:21,0, T:3,7, F:37,8, CH:145,5, C:42,8, Ca:101,2

S:4,0, E:507,0, ZS:10,1, T:3,6, F:30,0, CH:72,3, C:19,9, Ca:54,6

**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  
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek