

Felnőtt (19-69)	Hétfő 2016.07.04.	Kedd 2016.07.05.	Szerda 2016.07.06.	Csütörtök 2016.07.07.	Péntek 2016.07.08.
-----------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Ebéd

-Zöldborsóleves
-Vajás galuska
-Zúzapörkölt
-Galuska
-Vágott vegyes savanyúság

S:1,8, E:848,7, ZS:31,9, T:0,0, F:38,5,
CH:97,6, C:1,3, Ca:33,4
Allergén: G, L, T

-Csirkehúsleves
-Meggyes gombós
-Őszibarack

S:1,5, E:1 163,0, ZS:25,6, T:0,0, F:44,2,
CH:181,6, C:1,7, Ca:91,0
Allergén: G, T, Z

-Zöldbab leves
-Rántott sertésmáj
-Petrezselymes burgonya

S:2,6, E:932,5, ZS:25,5, T:0,0, F:41,1,
CH:128,6, C:2,0, Ca:103,4
Allergén: G, T

-Hamis gulyás leves
-Sült sertéshús
-Paradicsomos
káposztafőzelék
-Alma

S:2,3, E:846,4, ZS:44,1, T:0,0, F:32,6,
CH:65,2, C:2,7, Ca:93,1
Allergén: G, L, T, Z

-Paradicsomleves
-Budapest szelet
-Párolt rizs

S:3,0, E:961,9, ZS:38,7, T:0,0, F:38,3,
CH:110,7, C:1,9, Ca:22,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Összesen

S:1,8, E:848,7, ZS:31,9, T:0,0, F:38,5,
CH:97,6, C:1,3, Ca:33,4
Allergén: G, L, T

S:1,5, E:1 163,0, ZS:25,6, T:0,0, F:44,2,
CH:181,6, C:1,7, Ca:91,0
Allergén: G, T, Z

S:2,6, E:932,5, ZS:25,5, T:0,0, F:41,1,
CH:128,6, C:2,0, Ca:103,4
Allergén: G, T

S:2,3, E:846,4, ZS:44,1, T:0,0, F:32,6,
CH:65,2, C:2,7, Ca:93,1
Allergén: G, L, T, Z

S:3,0, E:961,9, ZS:38,7, T:0,0, F:38,3,
CH:110,7, C:1,9, Ca:22,7
Allergén: G, L, M, O, T, Z

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2016.07.11.

Kedd

2016.07.12.

Szerda

2016.07.13.

Csütörtök

2016.07.14.

Péntek

2016.07.15.

Ebéd

-Zeller krémleves
-Rakott spárga

S:1,4, E:1 082,1, ZS:74,3, T:1,1, F:36,5,
CH:60,9, C:2,5, Ca:88,9
Allergén: G, L, T, Z

-Magyaros burgonyaleves
-Csikóstokány sertéshúsból
-Tökfőzelék
-Alma

S:1,3, E:809,9, ZS:43,3, T:0,0, F:27,9,
CH:65,5, C:1,4, Ca:68,0
Allergén: G, L

-Daragaluska leves
-Halfilé párizsiasan
-Főtt-sült burgonya

S:0,8, E:967,1, ZS:37,5, T:1,0, F:42,1,
CH:119,7, C:1,7, Ca:75,5
Allergén: G, H, T

-Gyümölcsleves
-Sült csirkemell
-Párolt mexikói
zöldsékeverék
-Őszibarack

S:2,8, E:516,9, ZS:16,9, T:0,1, F:36,0,
CH:49,1, C:8,8, Ca:18,1
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Frankfurti leves
-Kigyórétes
-Alma

S:0,8, E:1 166,1, ZS:51,9, T:0,0, F:37,2,
CH:121,7, C:3,4, Ca:152,3
Allergén: D, G, L, T

Összesen

S:1,4, E:1 082,1, ZS:74,3, T:1,1, F:36,5,
CH:60,9, C:2,5, Ca:88,9
Allergén: G, L, T, Z

S:1,3, E:809,9, ZS:43,3, T:0,0, F:27,9,
CH:65,5, C:1,4, Ca:68,0
Allergén: G, L

S:0,8, E:967,1, ZS:37,5, T:1,0, F:42,1,
CH:119,7, C:1,7, Ca:75,5
Allergén: G, H, T

S:2,8, E:516,9, ZS:16,9, T:0,1, F:36,0,
CH:49,1, C:8,8, Ca:18,1
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:0,8, E:1 166,1, ZS:51,9, T:0,0, F:37,2,
CH:121,7, C:3,4, Ca:152,3
Allergén: D, G, L, T

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, pisztiácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek