

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2016.08.01.

Kedd

2016.08.02.

Szerda

2016.08.03.

Csütörtök

2016.08.04.

Péntek

2016.08.05.

Ebéd

-Olasz zöldségleves
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
-Paradicsomos
burgonyafőzelék

S:2,2, E:1 039,8, ZS:52,7, T:0,0, F:37,5,
CH:97,5, C:2,7, Ca:112,0
Allergén: G, L, T, Z

-Őszibarack leves
-Tarhonyás hús csirkéből
-Céklasaláta

S:1,2, E:731,7, ZS:14,1, T:0,0, F:34,4,
CH:111,6, C:0,3, Ca:65,2
Allergén: G, L, T

-Piroslevű tészta leves
-Töltött tök
-Lekváros palacsinta

S:1,8, E:956,1, ZS:46,1, T:0,0, F:37,4,
CH:92,8, C:2,2, Ca:139,2
Allergén: G, L, T

-Tojásleves
-Párolt marhaszelet
-Vadas mártás
-Szarvacska tészta

S:1,9, E:789,6, ZS:31,8, T:0,0, F:39,4,
CH:81,9, C:1,7, Ca:62,6
Allergén: G, L, M, T

-Zöldborsóleves
-Vajas galuska
-Sült csirkemell
-Párolt mexikói
zöldsékeverék
-Sajtmártás

S:3,7, E:624,3, ZS:31,2, T:0,0, F:42,6,
CH:39,9, C:1,4, Ca:18,4
Allergén: G, L, M, O, T, Z

Összesen

S:2,2, E:1 039,8, ZS:52,7, T:0,0, F:37,5,
CH:97,5, C:2,7, Ca:112,0
Allergén: G, L, T, Z

S:1,2, E:731,7, ZS:14,1, T:0,0, F:34,4,
CH:111,6, C:0,3, Ca:65,2
Allergén: G, L, T

S:1,8, E:956,1, ZS:46,1, T:0,0, F:37,4,
CH:92,8, C:2,2, Ca:139,2
Allergén: G, L, T

S:1,9, E:789,6, ZS:31,8, T:0,0, F:39,4,
CH:81,9, C:1,7, Ca:62,6
Allergén: G, L, M, T

S:3,7, E:624,3, ZS:31,2, T:0,0, F:42,6,
CH:39,9, C:1,4, Ca:18,4
Allergén: G, L, M, O, T, Z

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

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2016.08.08.

Kedd

2016.08.09.

Szerda

2016.08.10.

Csütörtök

2016.08.11.

Péntek

2016.08.12.

Ebéd

-Daragaluska leves
-Fokhagymás, borsos tokány
-Zöldbabfőzelék
-Piskóta szelet

S:3,1, E:752,0, ZS:35,0, T:0,0, F:35,9,
CH:69,5, C:5,2, Ca:71,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Szárzabbelevés
-Szilvás gombóc
-Alma

S:2,6, E:1 171,0, ZS:26,3, T:0,0, F:37,2,
CH:182,9, C:2,2, Ca:67,1
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Karlalébelevés
-Párizsi sertésszelet
-Rizibizi
-Szilva kompót

S:1,5, E:942,5, ZS:26,4, T:0,0, F:39,8,
CH:132,4, C:1,1, Ca:87,1
Allergén: G, T

-Tarhonyaleves
-Sajttal töltött rántott halfilé
-Hagymás burgonya

S:1,9, E:915,6, ZS:32,4, T:1,4, F:26,2,
CH:124,7, C:2,7, Ca:56,0
Allergén: G, H, L, T, Z

-Paradicsomleves
-Rakott burgonya kolbásszal
-Csemege uborka

S:1,1, E:951,8, ZS:53,6, T:0,0, F:29,8,
CH:81,6, C:3,0, Ca:55,7
Allergén: G, L, T

Összesen

S:3,1, E:752,0, ZS:35,0, T:0,0, F:35,9,
CH:69,5, C:5,2, Ca:71,3
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:2,6, E:1 171,0, ZS:26,3, T:0,0, F:37,2,
CH:182,9, C:2,2, Ca:67,1
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:1,5, E:942,5, ZS:26,4, T:0,0, F:39,8,
CH:132,4, C:1,1, Ca:87,1
Allergén: G, T

S:1,9, E:915,6, ZS:32,4, T:1,4, F:26,2,
CH:124,7, C:2,7, Ca:56,0
Allergén: G, H, L, T, Z

S:1,1, E:951,8, ZS:53,6, T:0,0, F:29,8,
CH:81,6, C:3,0, Ca:55,7
Allergén: 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, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek