

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2016.08.15.

Kedd

2016.08.16.

Szerda

2016.08.17.

Csütörtök

2016.08.18.

Péntek

2016.08.19.

Ebéd

-Hamis gulyás leves
-Sajttal töltött pulykamedál
-Torma főzelék
-Nektarin

S:1,6, E:1 156,9, ZS:55,1, T:3,1, F:30,7,
CH:129,7, C:2,8, Ca:20,0
Allergén: G, L, O, T, Z

-Karfiol leves
-Lasagne

S:1,7, E:860,1, ZS:44,0, T:0,2, F:38,2,
CH:76,0, C:3,5, Ca:98,4
Allergén: G, L, T

-Spárga leves
-Kijevi pulykamell
-Burgonyapüré

S:1,6, E:947,0, ZS:26,4, T:0,0, F:48,8,
CH:112,3, C:1,8, Ca:102,2
Allergén: G, L, T

-Brokkolikrémleves
-Sült csirkecomb
-Párolt kukorica
-Párolt zöldborsó
-Rántott sajt

S:4,0, E:1 002,9, ZS:52,1, T:1,9, F:50,9,
CH:76,2, C:4,9, Ca:169,0
Allergén: G, L, T

-Magyaros burgonyaleves
-Töltött paprika

S:1,1, E:786,8, ZS:39,3, T:0,0, F:27,9,
CH:76,0, C:2,7, Ca:39,6
Allergén: G

Összesen

S:1,6, E:1 156,9, ZS:55,1, T:3,1, F:30,7,
CH:129,7, C:2,8, Ca:20,0
Allergén: G, L, O, T, Z

S:1,7, E:860,1, ZS:44,0, T:0,2, F:38,2,
CH:76,0, C:3,5, Ca:98,4
Allergén: G, L, T

S:1,6, E:947,0, ZS:26,4, T:0,0, F:48,8,
CH:112,3, C:1,8, Ca:102,2
Allergén: G, L, T

S:4,0, E:1 002,9, ZS:52,1, T:1,9, F:50,9,
CH:76,2, C:4,9, Ca:169,0
Allergén: G, L, T

S:1,1, E:786,8, ZS:39,3, T:0,0, F:27,9,
CH:76,0, C:2,7, Ca:39,6
Allergén: G

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2016.08.22.

Kedd

2016.08.23.

Szerda

2016.08.24.

Csütörtök

2016.08.25.

Péntek

2016.08.26.

Ebéd

-Lebbencsleves
-Stefánia Vagdalt
-Tökfőzelék
-Csemege kukorica

S:1,7, E:929,6, ZS:51,4, T:0,0, F:35,0,
CH:75,8, C:2,4, Ca:62,6
Allergén: G, L, T

-Csontleves
-Halpaprikás
-Galuska

S:1,4, E:702,9, ZS:20,3, T:1,0, F:39,5,
CH:97,7, C:2,4, Ca:65,8
Allergén: G, H, L, T, Z

-Zöldbab leves
-Natúr sertésszelet
-Burgonyakroket

S:2,1, E:912,5, ZS:23,0, T:0,0, F:42,8,
CH:128,0, C:1,8, Ca:67,8
Allergén: G, T

-Zöldségleves
-Rántott csirkecomb
-Párolt mexikói
zöldsékeverék

S:2,6, E:796,5, ZS:30,3, T:0,0, F:54,7,
CH:71,8, C:1,7, Ca:39,1
Allergén: G, T, Z

-Lencseleves
-Almás linzer
-Szilva

S:0,6, E:1 092,3, ZS:25,1, T:0,0, F:34,0,
CH:156,2, C:2,0, Ca:80,5
Allergén: G, L, M, T

Összesen

S:1,7, E:929,6, ZS:51,4, T:0,0, F:35,0,
CH:75,8, C:2,4, Ca:62,6
Allergén: G, L, T

S:1,4, E:702,9, ZS:20,3, T:1,0, F:39,5,
CH:97,7, C:2,4, Ca:65,8
Allergén: G, H, L, T, Z

S:2,1, E:912,5, ZS:23,0, T:0,0, F:42,8,
CH:128,0, C:1,8, Ca:67,8
Allergén: G, T

S:2,6, E:796,5, ZS:30,3, T:0,0, F:54,7,
CH:71,8, C:1,7, Ca:39,1
Allergén: G, T, Z

S:0,6, E:1 092,3, ZS:25,1, T:0,0, F:34,0,
CH:156,2, C:2,0, Ca:80,5
Allergén: G, L, M, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek