

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2019.08.26.

Kedd

2019.08.27.

Szerda

2019.08.28.

Csütörtök

2019.08.29.

Péntek

2019.08.30.

Ebéd

-Zöldbab leves (G)  
 -Sült csirkemell (G, L, T, Z, O, M)  
 -Burgonyapüré  
 -Sajtmártás (G, L, T, Z, M)  
 -Mexikói vegyes zöldség

E:849,0, ZS:20,7, T:0,2, F:47,5,  
 CH:103,9, C:8,7

-Csirkebecsinált leves (G, L, T, Z)  
 -Darás metélt (G, T)  
 -Őszibarack

E:1 051,0, ZS:24,8, T:0,1, F:48,1,  
 CH:152,9, C:1,4

-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
 -Cigánypecsenye (G)  
 -Hasábburgonya  
 -Kovászos uborka

E:1 208,0, ZS:59,2, T:0,0, F:49,7,  
 CH:111,4, C:0,6

-Tojásleves (T, G)  
 -Milánói makaróni (G, T, L)  
 -Alma

E:1 120,0, ZS:54,5, T:0,2, F:43,9,  
 CH:100,0, C:4,5

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)  
 -Rántott sertésszelet (G, T)  
 -Zöldborsófőzelék (G)  
 -Szilva  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:1 006,0, ZS:28,2, T:0,0, F:50,5,  
 CH:129,7, C:2,0

Összesen

E:849,0, ZS:20,7, T:0,2, F:47,5,  
 CH:103,9, C:8,7

E:1 051,0, ZS:24,8, T:0,1, F:48,1,  
 CH:152,9, C:1,4

E:1 208,0, ZS:59,2, T:0,0, F:49,7,  
 CH:111,4, C:0,6

E:1 120,0, ZS:54,5, T:0,2, F:43,9,  
 CH:100,0, C:4,5

E:1 006,0, ZS:28,2, T:0,0, F:50,5,  
 CH:129,7, C:2,0



Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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