

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.04.27.

Kedd
2020.04.28.

Szerda
2020.04.29.

Csütörtök
2020.04.30.

Péntek
2020.05.01.

Ebéd

-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M)
-Gránátos kocka (G, K)
-Alma (Jonatán)

S:1,9, E:934,0, ZS:23,8, T:2,5, F:44,2,
CH:119,3, C:7,5, Ca:27,5

-Tarhonyaleves (G, L, T, Z, M)
-Sült tarja (K, G)
-Paradicsomos káposzta (G)
-Narancs

S:3,3, E:923,0, ZS:36,8, T:1,8, F:39,0,
CH:108,2, C:25,3, Ca:186,6

-Gyümölcsleves (G, L)
-Resztelt csirkemáj (K)
-Hasábburgonya
-Teljes kiőrlésű keksz
sárgabarackos-almás (G, F, O, D, S)
-Alma (Jonatán)

S:3,1, E:1 047,0, ZS:33,1, T:10,7,
F:39,5, CH:131,5, C:20,8, Ca:36,5

-Brokkoli krémleves
levesgyönggyel (G, K, L, T, F, D)
-Lecsós sertésszelet (K)
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)
-Narancs

S:2,4, E:942,0, ZS:34,3, T:4,8, F:36,7,
CH:121,4, C:25,3, Ca:93,1

Összesen

S:1,9, E:934,0, ZS:23,8, T:2,5, F:44,2,
CH:119,3, C:7,5, Ca:27,5

S:3,3, E:923,0, ZS:36,8, T:1,8, F:39,0,
CH:108,2, C:25,3, Ca:186,6

S:3,1, E:1 047,0, ZS:33,1, T:10,7,
F:39,5, CH:131,5, C:20,8, Ca:36,5

S:2,4, E:942,0, ZS:34,3, T:4,8, F:36,7,
CH:121,4, C:25,3, Ca:93,1

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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