

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.06.01.

Kedd

2020.06.02.

Szerda

2020.06.03.

Csütörtök

2020.06.04.

Péntek

2020.06.05.

Ebéd

-Húsos zöldbableves (G, L, T, Z, M)
 -Szilvatöltelikes gombóc (G, K)
 -Narancs

S:3,0, E:999,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,6,
 CH:167,8, C:23,3, Ca:120,7

-100% -os gyümölcslé 2dl /alma/
 -Tarhonyáshús (K, G)
 -Céklasaláta
 -Alma (Jonatán)

S:1,6, E:980,0, ZS:40,4, T:1,0, F:54,2,
 CH:83,7, C:5,1, Ca:43,3

-100% -os gyümölcslé 2dl /alma/
 -Székelykáposzta (K)
 -Alma (Jonatán)

S:1,0, E:465,0, ZS:26,8, T:0,3, F:21,4,
 CH:21,7, C:2,4, Ca:42,5

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
 -Csirkepörkölt (T, K)
 -Tökfőzelék (G, L)
 -Banán

S:3,4, E:773,0, ZS:30,2, T:2,7, F:38,2,
 CH:81,7, C:4,9, Ca:174,0

Összesen

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

S:3,0, E:999,0, ZS:22,9, T:1,7, F:33,6,
 CH:167,8, C:23,3, Ca:120,7

S:1,6, E:980,0, ZS:40,4, T:1,0, F:54,2,
 CH:83,7, C:5,1, Ca:43,3

S:1,0, E:465,0, ZS:26,8, T:0,3, F:21,4,
 CH:21,7, C:2,4, Ca:42,5

S:3,4, E:773,0, ZS:30,2, T:2,7, F:38,2,
 CH:81,7, C:4,9, Ca:174,0

Jó étvágyat!

elmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 E: földmogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám
 K: kávé, koffein, kávésav

C: csillagfűt
 P: puhatestűek