

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.05.25.

Kedd
2020.05.26.

Szerda
2020.05.27.

Csütörtök
2020.05.28.

Péntek
2020.05.29.

Ebéd

-Kolbászos burgonyaleves (G)
-Túrós tészta (G, L)
-Alma (Jonatán)

S:2,5, E:1 012,0, ZS:39,5, T:9,8, F:41,3,
CH:107,7, C:8,4, Ca:108,7

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)
-Pulykapörkölt (K)
-Fejlett babfőzelék (G, K)
-Alma (Jonatán)

S:2,9, E:903,0, ZS:32,5, T:2,0, F:51,0,
CH:85,3, C:6,7, Ca:38,4

-Gombaleves (G, L, T, Z, M)
-Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L)
-Párolt spárga (G, L, T, Z, M, K)
-Narancs

S:4,1, E:838,0, ZS:36,7, T:11,6, F:56,3,
CH:71,5, C:24,0, Ca:117,5

-Csontleves eperlevél durum tésztával (G, Z)
-Zöldséges halragu (H, L, G)
-Orsó tészta (durum) (G)
-Alma (Jonatán)

S:2,6, E:953,0, ZS:27,5, T:4,5, F:47,2,
CH:115,4, C:7,4, Ca:47,2

-Paradicsomleves (G)
-Csikóstokány (G, L, K)
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)
-Alma (Jonatán)

S:2,2, E:1 066,0, ZS:46,5, T:2,9, F:37,9,
CH:108,3, C:7,7, Ca:9,9

Összesen

S:2,5, E:1 012,0, ZS:39,5, T:9,8, F:41,3,
CH:107,7, C:8,4, Ca:108,7

S:2,9, E:903,0, ZS:32,5, T:2,0, F:51,0,
CH:85,3, C:6,7, Ca:38,4

S:4,1, E:838,0, ZS:36,7, T:11,6, F:56,3,
CH:71,5, C:24,0, Ca:117,5

S:2,6, E:953,0, ZS:27,5, T:4,5, F:47,2,
CH:115,4, C:7,4, Ca:47,2

S:2,2, E:1 066,0, ZS:46,5, T:2,9, F:37,9,
CH:108,3, C:7,7, Ca:9,9

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