

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.06.08.

Kedd

2020.06.09.

Szerda

2020.06.10.

Csütörtök

2020.06.11.

Péntek

2020.06.12.

Ebéd

-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M)  
-Gránátos kocka (G, K)  
-Csemege uborka

S:2,9, E:1 014,0, ZS:29,5, T:2,5, F:58,4,  
CH:121,5, C:9,2, Ca:19,2

-Húsleves cérnametélt tésztaival / durum/ (Z, G)  
-Főtt hús  
-Gyümölesmártás (L, G)  
-Alma (Jonatán)

S:1,7, E:684,0, ZS:20,2, T:2,2, F:50,5,  
CH:58,8, C:8,5, Ca:13,2

-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M)  
-Lecsős sertésszelet (K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Alma (Jonatán)

S:3,0, E:894,0, ZS:32,5, T:1,3, F:35,4,  
CH:98,7, C:9,2, Ca:20,5

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Sült csirkecomb (T, K)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Alma (Jonatán)

S:2,6, E:755,0, ZS:26,7, T:5,5, F:48,9,  
CH:66,7, C:2,0, Ca:29,9

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Paradicsomos húsgombóc (T, K, G)  
-Alma (Jonatán)

S:2,1, E:905,0, ZS:44,0, T:2,4, F:34,9,  
CH:76,0, C:9,5, Ca:47,9

Összesen

S:2,9, E:1 014,0, ZS:29,5, T:2,5, F:58,4,  
CH:121,5, C:9,2, Ca:19,2

S:1,7, E:684,0, ZS:20,2, T:2,2, F:50,5,  
CH:58,8, C:8,5, Ca:13,2

S:3,0, E:894,0, ZS:32,5, T:1,3, F:35,4,  
CH:98,7, C:9,2, Ca:20,5

S:2,6, E:755,0, ZS:26,7, T:5,5, F:48,9,  
CH:66,7, C:2,0, Ca:29,9

S:2,1, E:905,0, ZS:44,0, T:2,4, F:34,9,  
CH:76,0, C:9,5, Ca:47,9



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  
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: csillagfürt  
P: puhatestűek