

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.06.22.

Kedd
2020.06.23.

Szerda
2020.06.24.

Csütörtök
2020.06.25.

Péntek
2020.06.26.

Ebéd

-Kolbászos burgonyaleves (G)
-Sajtos makaróni (L)
-Alma

S:2,1, E:909,0, ZS:30,9, T:8,5, F:33,1,
CH:110,7, C:4,6, Ca:28,7

-Csontleves cérnametélt durum tésztával (G, Z)
-Sült csirkecomb (T, K)
-Finomfőzelék (G, L)
-Alma

S:2,7, E:847,0, ZS:26,0, T:3,2, F:46,3,
CH:91,6, C:10,0, Ca:31,9

-Májgombóc leves (G, T, Z)
-Tejbeköles, kakaósízot (L, O)
-Banán

S:2,6, E:734,0, ZS:11,0, T:0,6, F:22,4,
CH:118,9, C:4,9, Ca:168,3

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

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

-Almaleves (G, L)
-Tavaszi rizseshús (K)
-Céklasaláta

S:2,5, E:854,0, ZS:22,7, T:1,8, F:45,5,
CH:112,4, C:5,5, Ca:41,4

Összesen

S:2,1, E:909,0, ZS:30,9, T:8,5, F:33,1,
CH:110,7, C:4,6, Ca:28,7

S:2,7, E:847,0, ZS:26,0, T:3,2, F:46,3,
CH:91,6, C:10,0, Ca:31,9

S:2,6, E:734,0, ZS:11,0, T:0,6, F:22,4,
CH:118,9, C:4,9, Ca:168,3

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

S:2,5, E:854,0, ZS:22,7, T:1,8, F:45,5,
CH:112,4, C:5,5, Ca:41,4



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: csillagfűrt
P: puhatestűek