

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.08.03.

Kedd
2020.08.04.

Szerda
2020.08.05.

Csütörtök
2020.08.06.

Péntek
2020.08.07.

Ebéd

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)
-Milánói makaróni (K, G, L)

-Májgombóc leves (G, T, Z)
-Sült pulykacomb (K)
-Petrezselymes burgonya
-Alma

-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M)
-Sertéspörkölt
-Sárgaborsófőzelék (G, K)

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rántott hal (H, G, T, L, K)
-Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K)
-Őszibarack

-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M)
-Sajtos-tejfölös csirkemell (G, K, L)
-Párolt rizsköret
-Alma

S:2,6, E:967,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,2,
CH:100,7, C:6,3, Ca:21,7

S:3,2, E:767,0, ZS:28,8, T:2,0, F:35,6,
CH:64,0, C:0,9, Ca:82,7

S:3,0, E:1 059,0, ZS:53,0, T:1,6, F:63,4,
CH:74,3, C:5,2, Ca:46,7

S:2,8, E:815,0, ZS:16,1, T:4,7, F:47,6,
CH:112,4, C:16,8, Ca:53,9

S:4,2, E:1 184,0, ZS:46,4, T:12,3,
F:58,0, CH:121,2, C:2,6, Ca:35,3

Összesen

S:2,6, E:967,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,2,
CH:100,7, C:6,3, Ca:21,7

S:3,2, E:767,0, ZS:28,8, T:2,0, F:35,6,
CH:64,0, C:0,9, Ca:82,7

S:3,0, E:1 059,0, ZS:53,0, T:1,6, F:63,4,
CH:74,3, C:5,2, Ca:46,7

S:2,8, E:815,0, ZS:16,1, T:4,7, F:47,6,
CH:112,4, C:16,8, Ca:53,9

S:4,2, E:1 184,0, ZS:46,4, T:12,3,
F:58,0, CH:121,2, C:2,6, Ca:35,3



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