

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.09.14.

Kedd
2020.09.15.

Szerda
2020.09.16.

Csütörtök
2020.09.17.

Péntek
2020.09.18.

Ebéd

-Kolbászos burgonyaleves (G)
-Mákos metélt (G, L, T, F, O, S)
-Alma

S:1,5, E:819,0, ZS:24,7, T:3,4, F:26,0,
CH:107,2, C:4,1, Ca:242,3

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

S:3,0, E:897,0, ZS:29,6, T:1,6, F:49,6,
CH:92,5, C:5,2, Ca:24,9

-Májgombóc leves (G, T, Z)
-Tejbeköles, kakaószórat (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

-Tárkonyos raguleves csirkehúsból (T, G, L, Z, M)
-Rakott karfiol (K, T, L)
-Őszibarack

S:2,3, E:872,0, ZS:44,6, T:5,9, F:46,9,
CH:63,3, C:8,5, Ca:73,9

-Brokkoli krémleves (G, K, L)
-Levesgyöngy (G, L, T, F, D)
-Temesvári sertésragu (L, G)
-Rizsköret barna rizsből
-Szilva

S:2,4, E:1 067,0, ZS:37,9, T:8,0, F:33,7,
CH:139,6, C:3,5, Ca:42,4

Összesen

S:1,5, E:819,0, ZS:24,7, T:3,4, F:26,0,
CH:107,2, C:4,1, Ca:242,3

S:3,0, E:897,0, ZS:29,6, T:1,6, F:49,6,
CH:92,5, C:5,2, Ca:24,9

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:2,3, E:872,0, ZS:44,6, T:5,9, F:46,9,
CH:63,3, C:8,5, Ca:73,9

S:2,4, E:1 067,0, ZS:37,9, T:8,0, F:33,7,
CH:139,6, C:3,5, Ca:42,4

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