

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.09.28.

Kedd
2020.09.29.

Szerda
2020.09.30.

Csütörtök
2020.10.01.

Péntek
2020.10.02.

Ebéd

-Frankfurti leves (G, L, T, O, K)
-Diós metélt (G, D)
-Alma

S:4,1, E:1 296,0, ZS:46,1, T:11,5,
F:43,9, CH:151,5, C:11,8, Ca:103,5

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S)
-Zöldbabfőzelék (G, L, K)

S:4,0, E:1 074,0, ZS:58,6, T:5,7, F:39,6,
CH:91,2, C:4,5, Ca:105,1

-Zeller krémleves
levesgyönggyel (Z, G, L, T, F, D)
-Zöldborsós tokány (G, K, L)
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)
-Körte

S:2,0, E:991,0, ZS:30,6, T:5,7, F:43,2,
CH:132,2, C:20,5, Ca:24,8

-Gyümölcsleves (G, L)
-Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K)
-Rizi-bizi
-Csemege uborka

S:3,8, E:1 126,0, ZS:28,4, T:5,4, F:48,2,
CH:164,5, C:10,1, Ca:32,1

-Csontleves eperlevél durum
tésztával (G, Z)
-Natúr csirkemell (K, G)
-Paraj főzelék (G, L, K)
-Tört burgonya
-Szilva

S:4,7, E:1 118,0, ZS:33,7, T:4,4, F:52,0,
CH:145,6, C:5,0, Ca:81,9

Összesen

S:4,1, E:1 296,0, ZS:46,1, T:11,5,
F:43,9, CH:151,5, C:11,8, Ca:103,5

S:4,0, E:1 074,0, ZS:58,6, T:5,7, F:39,6,
CH:91,2, C:4,5, Ca:105,1

S:2,0, E:991,0, ZS:30,6, T:5,7, F:43,2,
CH:132,2, C:20,5, Ca:24,8

S:3,8, E:1 126,0, ZS:28,4, T:5,4, F:48,2,
CH:164,5, C:10,1, Ca:32,1

S:4,7, E:1 118,0, ZS:33,7, T:4,4, F:52,0,
CH:145,6, C:5,0, Ca:81,9

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: csillagfűrt
P: puhatestűek