

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.08.31.

Kedd

2020.09.01.

Szerda

2020.09.02.

Csütörtök

2020.09.03.

Péntek

2020.09.04.

Ebéd

-Lebbensleves (G, T, Z, L, M)  
-Lecsős sertésszelet (K)  
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)  
-Őszibarack

S:3,0, E:909,0, ZS:32,5, T:1,3, F:35,8,  
CH:111,2, C:9,2, Ca:20,8

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

S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8,  
CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9

-Meggyleves (G, L)  
-Zöldfűszeres natúr halfilé (H, G)  
-Kukoricás rizsköret  
-Banán

S:1,8, E:909,0, ZS:19,8, T:4,6, F:33,2,  
CH:148,8, C:1,1, Ca:184,2

-Csontleves csigatésztaival ( 4 tojásos ) (G, T, Z)  
-Fasírozott (K, T, G, L, O, D, S)  
-Zöldbabfőzelék (G, L, K)  
-Alma

S:3,9, E:1 120,0, ZS:56,1, T:6,0, F:39,5,  
CH:98,2, C:4,2, Ca:112,3

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Reszelt csirkemáj (K)  
-Hasábburgonya  
-Őszibarack

S:3,4, E:811,0, ZS:25,4, T:1,7, F:42,9,  
CH:95,6, C:6,7, Ca:65,5

Összesen

S:3,0, E:909,0, ZS:32,5, T:1,3, F:35,8,  
CH:111,2, C:9,2, Ca:20,8

S:2,6, E:1 013,0, ZS:43,4, T:6,6, F:39,8,  
CH:101,7, C:6,3, Ca:29,9

S:1,8, E:909,0, ZS:19,8, T:4,6, F:33,2,  
CH:148,8, C:1,1, Ca:184,2

S:3,9, E:1 120,0, ZS:56,1, T:6,0, F:39,5,  
CH:98,2, C:4,2, Ca:112,3

S:3,4, E:811,0, ZS:25,4, T:1,7, F:42,9,  
CH:95,6, C:6,7, Ca:65,5



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