

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.23.

Kedd
2020.11.24.

Szerda
2020.11.25.

Csütörtök
2020.11.26.

Péntek
2020.11.27.

Ebéd

-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K)
-Diós metélt (G, D)
-Alma

S:2,7, E:1 224,0, ZS:32,8, T:3,2, F:48,1, CH:156,8, C:13,5, Ca:48,7

-Brokkoli krémleves (G, K, L)
-Lecsós sertésszelet (K)
-Bulgur köret (G, L, T, Z, M)
-Körte

S:2,3, E:845,0, ZS:29,2, T:2,1, F:34,3, CH:109,0, C:21,4, Ca:5,5

-Húsleves csigatésztával (G, T, Z)
-Rántott hal (H, G, T, L, K)
-Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)
-Mandarin

S:3,2, E:805,0, ZS:22,4, T:3,5, F:61,0, CH:83,4, C:4,9, Ca:76,5

-Paradicsomleves (G)
-Sült csirkemáj
-Burgonyapüré korpával (G)
-Félbarna kenyér szeletelt (G, L, T, O, D, S, K)

S:3,8, E:994,0, ZS:24,9, T:2,1, F:42,8, CH:146,4, C:3,2, Ca:36,1

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

S:2,0, E:815,0, ZS:22,5, T:1,8, F:43,8, CH:105,0, C:4,6, Ca:6,4

Összesen

S:2,7, E:1 224,0, ZS:32,8, T:3,2, F:48,1, CH:156,8, C:13,5, Ca:48,7

S:2,3, E:845,0, ZS:29,2, T:2,1, F:34,3, CH:109,0, C:21,4, Ca:5,5

S:3,2, E:805,0, ZS:22,4, T:3,5, F:61,0, CH:83,4, C:4,9, Ca:76,5

S:3,8, E:994,0, ZS:24,9, T:2,1, F:42,8, CH:146,4, C:3,2, Ca:36,1

S:2,0, E:815,0, ZS:22,5, T:1,8, F:43,8, CH:105,0, C:4,6, Ca:6,4



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