

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.07.19.

Kedd
2021.07.20.

Szerda
2021.07.21.

Csütörtök
2021.07.22.

Péntek
2021.07.23.

Ebéd

-Hamis halászlé (G, T)
-Gránátos kocka (G, T)
-Uborkasaláta

-Magyaros karalábéleves (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G, L)
-Sárgarépás halkrokkett (H, G)

-Gyümölcsleves (L)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Cseresznye

-Brokkolikrémleves (G, L)
-Palermói csirkemell (L)
-Petrezselymes bulgur (G, O)

-Májgombócleves (T, G)
-Csirkemell párizsiasan (T, G, L)
-Párolt rizs sárgarépával

S:4,1, E:914,0, ZS:13,6, T:0,0, F:28,2,
CH:165,6, C:0,1, Ca:63,0

S:5,4, E:1 109,0, ZS:21,6, T:0,0, F:47,1,
CH:174,2, C:3,5, Ca:90,3

S:2,6, E:891,0, ZS:19,4, T:1,2, F:36,1,
CH:130,5, C:12,9, Ca:197,0

S:4,2, E:872,0, ZS:42,0, T:0,2, F:53,3,
CH:63,6, C:1,3, Ca:271,0

S:4,8, E:947,0, ZS:37,3, T:0,0, F:49,0,
CH:99,4, C:3,6, Ca:40,3

Összesen

S:4,1, E:914,0, ZS:13,6, T:0,0, F:28,2,
CH:165,6, C:0,1, Ca:63,0

S:5,4, E:1 109,0, ZS:21,6, T:0,0, F:47,1,
CH:174,2, C:3,5, Ca:90,3

S:2,6, E:891,0, ZS:19,4, T:1,2, F:36,1,
CH:130,5, C:12,9, Ca:197,0

S:4,2, E:872,0, ZS:42,0, T:0,2, F:53,3,
CH:63,6, C:1,3, Ca:271,0

S:4,8, E:947,0, ZS:37,3, T:0,0, F:49,0,
CH:99,4, C:3,6, Ca:40,3

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

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.07.26.

Kedd
2021.07.27.

Szerda
2021.07.28.

Csütörtök
2021.07.29.

Péntek
2021.07.30.

Ebéd

-Csontleves tésztával (Z, G, T)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Sertés sült
-Alma

S:3,4, E:678,0, ZS:20,2, T:0,0, F:36,8, CH:75,1, C:4,3, Ca:132,3

-Zöldborsóleves (G)
-Paprikás burgonya kolbásszal
-Csemege uborka

S:3,8, E:615,0, ZS:27,1, T:0,1, F:18,4, CH:72,3, C:4,9, Ca:44,2

-Olasz zöldségleves (G, T, Z)
-Bácskai rizses hús
-Káposztasaláta

S:4,0, E:790,0, ZS:27,1, T:0,1, F:33,6, CH:100,9, C:2,8, Ca:90,9

-Vajgaluska leves (G, T)
-Pritaminos csirkeragu
-Bulgur (G, O)
-Gyümölcszelet

S:2,5, E:794,0, ZS:14,6, T:0,4, F:38,0, CH:83,2, C:2,3, Ca:39,4

-Csirkehúsleves (Z, G, L, T, O, M)
-Lángos (G, L)

S:4,2, E:850,0, ZS:35,9, T:0,2, F:37,5, CH:91,3, C:2,5, Ca:166,5

Összesen

S:3,4, E:678,0, ZS:20,2, T:0,0, F:36,8, CH:75,1, C:4,3, Ca:132,3

S:3,8, E:615,0, ZS:27,1, T:0,1, F:18,4, CH:72,3, C:4,9, Ca:44,2

S:4,0, E:790,0, ZS:27,1, T:0,1, F:33,6, CH:100,9, C:2,8, Ca:90,9

S:2,5, E:794,0, ZS:14,6, T:0,4, F:38,0, CH:83,2, C:2,3, Ca:39,4

S:4,2, E:850,0, ZS:35,9, T:0,2, F:37,5, CH:91,3, C:2,5, Ca:166,5

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek