

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.08.16.

Kedd
2021.08.17.

Szerda
2021.08.18.

Csütörtök
2021.08.19.

Péntek
2021.08.20.

Ebéd

-Nyírségi gombóclevés (L, Z, G, T)
-Fokhagymás halfilé (G)
-Párolt rizs sárgarépával

S:3,8, E:959,0, ZS:42,2, T:2,4, F:33,6,
CH:107,0, C:4,3, Ca:87,1

-Magyaros karfiollevés (G, Z)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Vagdaltpogácsa (G, T)
-Alma

S:3,5, E:643,0, ZS:27,4, T:0,3, F:29,1,
CH:58,7, C:1,5, Ca:134,2

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

S:3,9, E:750,0, ZS:24,6, T:1,4, F:47,9,
CH:73,8, C:5,2, Ca:236,7

-Alföldi zöldséglevés
-Hentestokány (G)
-Tésztaköret (G, T)
-Uborkasaláta

S:4,3, E:775,0, ZS:29,5, T:0,0, F:35,6,
CH:88,3, C:1,5, Ca:64,3

Összesen

S:3,8, E:959,0, ZS:42,2, T:2,4, F:33,6,
CH:107,0, C:4,3, Ca:87,1

S:3,5, E:643,0, ZS:27,4, T:0,3, F:29,1,
CH:58,7, C:1,5, Ca:134,2

S:3,9, E:750,0, ZS:24,6, T:1,4, F:47,9,
CH:73,8, C:5,2, Ca:236,7

S:4,3, E:775,0, ZS:29,5, T:0,0, F:35,6,
CH:88,3, C:1,5, Ca:64,3

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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
2021.08.23.

Kedd
2021.08.24.

Szerda
2021.08.25.

Csütörtök
2021.08.26.

Péntek
2021.08.27.

Ebéd

-Székelygulyás (L, G)
-Fánk barackkízzel (G, L, T)

-Tavaszi zöldségleves (G, T, Z)
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Sárgarépás halkrokett (H, G)
-Alma

-Májgombóclevés (T, G)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Gyümölcszelet

-Csontleves tésztával (Z, G, T)
-Gyros pitával (L)

-Vajgaluska leves (G, T)
-Rántott hús (G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Káposztasaláta

S:2,4, E:912,0, ZS:51,6, T:4,1, F:31,4,
CH:80,4, C:8,2, Ca:52,3

S:4,5, E:1 105,0, ZS:20,0, T:0,1, F:46,4,
CH:175,2, C:4,6, Ca:192,3

S:3,8, E:964,0, ZS:25,6, T:0,0, F:40,5,
CH:97,6, C:9,8, Ca:160,3

S:3,4, E:728,0, ZS:22,4, T:0,0, F:67,1,
CH:54,3, C:1,4, Ca:184,8

S:4,2, E:830,0, ZS:26,7, T:0,2, F:42,3,
CH:101,3, C:2,4, Ca:93,2

Összesen

S:2,4, E:912,0, ZS:51,6, T:4,1, F:31,4,
CH:80,4, C:8,2, Ca:52,3

S:4,5, E:1 105,0, ZS:20,0, T:0,1, F:46,4,
CH:175,2, C:4,6, Ca:192,3

S:3,8, E:964,0, ZS:25,6, T:0,0, F:40,5,
CH:97,6, C:9,8, Ca:160,3

S:3,4, E:728,0, ZS:22,4, T:0,0, F:67,1,
CH:54,3, C:1,4, Ca:184,8

S:4,2, E:830,0, ZS:26,7, T:0,2, F:42,3,
CH:101,3, C:2,4, Ca:93,2

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek