

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.10.19.

Kedd
2020.10.20.

Szerda
2020.10.21.

Csütörtök
2020.10.22.

Péntek
2020.10.23.

Ebéd

-Húsgaluska leves (G, T, H, O, Z)
-Szárnyas vagdalt, egybensült (T, G)
-Zöldbab főzelék (Z, G, L)
-Fehér kenyér ebédhez (G, L, T, O, D, S, K)
-Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S)

S:6,6, E:1 108,0, ZS:51,5, T:13,3,
F:43,0, CH:112,0, C:27,5, Ca:179,7

-Burgonyaleves virslivel (G, T, H, O, Z)
-Rántott halrudacska (G, T, H, P)
-Párolt rizs 1/2 adag
-Franciasaláta 1/2 adag (M, T)
-Alma- helyi termék
-Fehér kenyér ebédhez (G, L, T, O, D, S, K)

S:5,4, E:1 079,0, ZS:41,5, T:6,6, F:32,1,
CH:145,3, C:24,9, Ca:59,3

-Karfiol krémleves (G, T, H, O, L)
-kenyérkocka (G, L)
-Mézes-mustáros sült csirkecomb (M)
-Tört burgonya sültkehez
-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G, L, T, O, S)

S:6,9, E:1 054,0, ZS:45,1, T:11,9,
F:45,2, CH:127,6, C:28,5, Ca:129,4

-Babgulyás füstölt hússal (Z, O)
-Fodros metélt
-Mák szórat
-Banán
-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G, L, T, O, S)

S:3,0, E:1 182,0, ZS:28,3, T:5,0, F:31,1,
CH:128,3, C:48,2, Ca:705,7

Összesen

S:6,6, E:1 108,0, ZS:51,5, T:13,3,
F:43,0, CH:112,0, C:27,5, Ca:179,7

S:5,4, E:1 079,0, ZS:41,5, T:6,6, F:32,1,
CH:145,3, C:24,9, Ca:59,3

S:6,9, E:1 054,0, ZS:45,1, T:11,9,
F:45,2, CH:127,6, C:28,5, Ca:129,4

S:3,0, E:1 182,0, ZS:28,3, T:5,0, F:31,1,
CH:128,3, C:48,2, Ca:705,7

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