

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.10.26.

Kedd
2020.10.27.

Szerda
2020.10.28.

Csütörtök
2020.10.29.

Péntek
2020.10.30.

Ebéd

-Köménymag leves (G, L)
-Fasírt sertéshúsból (G, L, Z, T, H, O)
-Finom főzelék (L, G)
-Fehér kenyér ebédhez (G)

S:5,2, E:900,0, ZS:39,1, T:7,2, F:39,6,
CH:93,9, C:20,8, Ca:86,3

-őszai zöldségleves (G, T, L, Z)
-Csirkepaprikás (G, L)
-Szarvaeska (G, T)
-Csemege uborka (M)
-**Fehér kenyér ebédhez (G)

S:5,8, E:974,0, ZS:40,4, T:11,5, F:45,7,
CH:104,6, C:8,5, Ca:123,4

-Csontleves tésztával (G, T)
-Roston csirkemell
-Meggymártás (G, L)
-Zrinyi sós pereg (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G)

S:4,4, E:949,0, ZS:22,0, T:5,4, F:53,5,
CH:126,0, C:43,1, Ca:103,7

-Májgaluskaleves (T, G)
- Türi bicskás tokány (G, M)
-Párolt bulgur (G)
-Káposztasaláta
-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G)

S:6,5, E:1 220,0, ZS:55,0, T:6,6, F:48,3,
CH:125,7, C:15,6, Ca:93,5

-Frankfurti leves (L, G)
-Rizsfelfújt (L, G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G)
-Alma- helyi termék

S:4,4, E:1 087,0, ZS:31,8, T:11,1,
F:34,9, CH:168,1, C:71,5, Ca:487,7

Összesen

S:5,2, E:900,0, ZS:39,1, T:7,2, F:39,6,
CH:93,9, C:20,8, Ca:86,3

S:5,8, E:974,0, ZS:40,4, T:11,5, F:45,7,
CH:104,6, C:8,5, Ca:123,4

S:4,4, E:949,0, ZS:22,0, T:5,4, F:53,5,
CH:126,0, C:43,1, Ca:103,7

S:6,5, E:1 220,0, ZS:55,0, T:6,6, F:48,3,
CH:125,7, C:15,6, Ca:93,5

S:4,4, E:1 087,0, ZS:31,8, T:11,1,
F:34,9, CH:168,1, C:71,5, Ca:487,7

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