

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.16.

Kedd
2020.11.17.

Szerda
2020.11.18.

Csütörtök
2020.11.19.

Péntek
2020.11.20.

Ebéd

-Cukkini krémleves (G, L, T, H, O)
-kenyérkocka (G, L)
- Bolognai ragu (K)
-Spagetti (G, T)
-Trappista sajt (L)
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:6,2, E:1 159,0, ZS:40,4, T:16,1,
F:50,9, CH:152,8, C:15,0, Ca:267,5

-Zöldborsó leves (G, T, H, O)
- Burgonyafőzelék (G, L)
-Pulykafasírt (G, L, Z, T, H, O)
- Alma- helyi termék
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:4,7, E:873,0, ZS:25,5, T:7,0, F:37,9,
CH:130,9, C:30,8, Ca:145,6

- Kertészleves (G, T, Z, H, O)
- Budapest tokány (G, T, H, O)
-Párolt bulgur(G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:5,1, E:1 014,0, ZS:32,0, T:6,1, F:57,5,
CH:115,9, C:7,6, Ca:139,2

- Lebbencs leves (G, T, H, O, Z)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, D, M, S)
-Sóskamártás (G, L)
- Főtt burgonya 1/2 adag
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:5,9, E:992,0, ZS:49,4, T:13,0, F:41,9,
CH:98,7, C:18,7, Ca:235,7

-Sertés Gulyásleves (G, T)
-Túrós tészta (G, T, L)
-Körte
-Teljes kiőrlésű kenyér(G, L, T, O, S)

S:3,0, E:991,0, ZS:35,6, T:10,4, F:46,0,
CH:121,2, C:19,8, Ca:150,8

Összesen

S:6,2, E:1 159,0, ZS:40,4, T:16,1,
F:50,9, CH:152,8, C:15,0, Ca:267,5

S:4,7, E:873,0, ZS:25,5, T:7,0, F:37,9,
CH:130,9, C:30,8, Ca:145,6

S:5,1, E:1 014,0, ZS:32,0, T:6,1, F:57,5,
CH:115,9, C:7,6, Ca:139,2

S:5,9, E:992,0, ZS:49,4, T:13,0, F:41,9,
CH:98,7, C:18,7, Ca:235,7

S:3,0, E:991,0, ZS:35,6, T:10,4, F:46,0,
CH:121,2, C:19,8, Ca:150,8

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid