

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.23.

Kedd
2020.11.24.

Szerda
2020.11.25.

Csütörtök
2020.11.26.

Péntek
2020.11.27.

Ebéd

-Fahéjas szilvaleves (L)
- Bácskai rizseshús
-Csemege uborka
édesítőszerrel (M)
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D,
S, K)

S:4,4, E:1 049,0, ZS:32,9, T:8,1, F:34,6,
CH:151,2, C:39,9, Ca:58,3

-Paradicsomleves (G, T)
-Rántott halrudacska (G, T,
H, P)
-Párolt rizs 1/2 adag
-Majonézes kukorica 1/2 adag
(T, M)
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D,
S, K)
-Teljes kiőrlésű keksz (G, F,
O, S)

S:4,0, E:1 049,0, ZS:38,9, T:4,6, F:29,0,
CH:145,6, C:29,2, Ca:53,4

-Tavaszi zöldségleves (G, T,
H, O)
-Csirkepörkölt (G, L, Z)
-Szarvacska (G, T)
-Vegyes vágott
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L,
T, O, S)

S:5,0, E:1 066,0, ZS:45,1, T:9,8, F:47,6,
CH:114,4, C:6,2, Ca:41,7

-Pírtott tészta leves (G, T, Z,
L)
-Vagdalt, egybensült (T, G)
-Zöldborsófőzelék (G, L, Z)
-Alma - helyi termék
-Félbarna kenyér (G)

S:5,2, E:1 009,0, ZS:37,5, T:8,8, F:40,1,
CH:124,2, C:41,1, Ca:210,1

-Sertés raguleves (G, T, Z)
-Mogyorókrémrel töltött
gombóc (G, L, T, O, D, M,
K)
-Mandarin
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L,
T, O, S)

S:5,2, E:1 189,0, ZS:39,8, T:6,7, F:38,8,
CH:167,7, C:32,7, Ca:52,1

Összesen

S:4,4, E:1 049,0, ZS:32,9, T:8,1, F:34,6,
CH:151,2, C:39,9, Ca:58,3

S:4,0, E:1 049,0, ZS:38,9, T:4,6, F:29,0,
CH:145,6, C:29,2, Ca:53,4

S:5,0, E:1 066,0, ZS:45,1, T:9,8, F:47,6,
CH:114,4, C:6,2, Ca:41,7

S:5,2, E:1 009,0, ZS:37,5, T:8,8, F:40,1,
CH:124,2, C:41,1, Ca:210,1

S:5,2, E:1 189,0, ZS:39,8, T:6,7, F:38,8,
CH:167,7, C:32,7, Ca:52,1

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

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.30.

Kedd
2020.12.01.

Szerda
2020.12.02.

Csütörtök
2020.12.03.

Péntek
2020.12.04.

Ebéd

-Tárkonyos zöldségleves (G, T, H, O, Z, L)
-Tarhonyáshús (marha) (G, T)
-Céklasaláta
-Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)
-Sós pereg (G, L, T)

S:6,5, E:1 151,0, ZS:39,0, T:11,4,
F:49,5, CH:151,3, C:8,2, Ca:75,9

-Meggyleves (L)
-BBQ csirkecomb (L, G, H, M)
-Zelleres burgonyapüré (L)
-Káposztasaláta
-Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:4,8, E:1 101,0, ZS:57,0, T:21,6,
F:39,9, CH:117,6, C:36,5, Ca:146,2

-Májgombóclevés (G, T, H, O, L)
-Sertéspörkölt
-Tökfőzelék (G, L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)
-Müzli szelet (G, F, O, D, S)

S:5,0, E:1 000,0, ZS:42,9, T:10,3,
F:42,3, CH:105,5, C:38,8, Ca:78,4

-Brokkolikrémleves (G, L)
-Levesgyöngy (G, L)
-Magyaros pulykamáj
-Párolt bulgur (G)
-Félbarna kenyér (G)

S:4,9, E:1 073,0, ZS:44,1, T:9,0, F:48,0,
CH:118,2, C:5,4, Ca:206,3

-Lencsegulyás sertéshússal (Z, G, T, H, O)
-Spagetti (G, T)
-Tejföl (L)
-Trappista sajt (L)
-Alma - helyi termék
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)
-Zrínyi mézes

S:5,1, E:1 233,0, ZS:34,0, T:15,7,
F:60,4, CH:177,5, C:22,8, Ca:378,8

Összesen

S:6,5, E:1 151,0, ZS:39,0, T:11,4,
F:49,5, CH:151,3, C:8,2, Ca:75,9

S:4,8, E:1 101,0, ZS:57,0, T:21,6,
F:39,9, CH:117,6, C:36,5, Ca:146,2

S:5,0, E:1 000,0, ZS:42,9, T:10,3,
F:42,3, CH:105,5, C:38,8, Ca:78,4

S:4,9, E:1 073,0, ZS:44,1, T:9,0, F:48,0,
CH:118,2, C:5,4, Ca:206,3

S:5,1, E:1 233,0, ZS:34,0, T:15,7,
F:60,4, CH:177,5, C:22,8, Ca:378,8

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
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