

Felnőtt (19-69)

Hétfő

2017.03.20.

Kedd

2017.03.21.

Szerda

2017.03.22.

Csütörtök

2017.03.23.

Péntek

2017.03.24.

Ebéd

-Zöldségleves
-Temesvári sertésborda
-Tésztaköret

S:3,4, E:702,0, ZS:22,1, T:0,0, F:37,0,
CH:86,5, C:1,1, Ca:68,4
Allergén: G, L, M, T, Z

-Gyümölcsleves
-Vagdaltszelet sertéshúsból
-Burgonyapüré
-csemege uborka

S:3,3, E:1 103,1, ZS:36,4, T:2,0, F:47,9,
CH:157,9, C:16,3, Ca:198,8
Allergén: G, L, M, T, Z

-Májgaluska leves
-Tökfőzelék
-Sertéspörkölt
-teljes kiőrlésű kenyér

S:4,1, E:911,2, ZS:48,7, T:0,0, F:59,7,
CH:74,2, C:3,4, Ca:179,2
Allergén: G, L, M, T, Z

-Csontleves
-Csirkemell párizsiasan
-rizs köret
-csemege uborka

S:4,4, E:874,8, ZS:40,2, T:0,2, F:55,2,
CH:87,5, C:1,4, Ca:160,2
Allergén: G, L, M, T, Z

-Fehérbableves
-burgonyás tészta
-csemege uborka
-teljes kiőrlésű kenyér
-Alma (Jonatán)

S:3,1, E:1 213,5, ZS:23,0, T:0,0, F:39,9,
CH:199,2, C:0,8, Ca:48,9
Allergén: G, L, M, T, Z

Összesen

S:3,4, E:702,0, ZS:22,1, T:0,0, F:37,0,
CH:86,5, C:1,1, Ca:68,4
Allergén: G, L, M, T, Z

S:3,3, E:1 103,1, ZS:36,4, T:2,0, F:47,9,
CH:157,9, C:16,3, Ca:198,8
Allergén: G, L, M, T, Z

S:4,1, E:911,2, ZS:48,7, T:0,0, F:59,7,
CH:74,2, C:3,4, Ca:179,2
Allergén: G, L, M, T, Z

S:4,4, E:874,8, ZS:40,2, T:0,2, F:55,2,
CH:87,5, C:1,4, Ca:160,2
Allergén: G, L, M, T, Z

S:3,1, E:1 213,5, ZS:23,0, T:0,0, F:39,9,
CH:199,2, C:0,8, Ca:48,9
Allergén: G, L, M, T, Z

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)

Hétfő

2017.03.27.

Kedd

2017.03.28.

Szerda

2017.03.29.

Csütörtök

2017.03.30.

Péntek

2017.03.31.

Ebéd

-Magyaros karalábéleves
-Vadas hús tésztával
-Banán

S:3,2, E:1 148,4, ZS:29,9, T:1,4, F:44,0,
CH:170,5, C:2,8, Ca:329,9
Allergén: G, L, M, T, Z

-Lebbencsleves
-Lencsefőzelék
-Pulykapörkölt
-teljes kiőrlésű kenyér

S:3,3, E:1 068,0, ZS:32,6, T:2,4, F:61,1,
CH:121,0, C:2,2, Ca:96,5
Allergén: G, L, M, T, Z

-Tejfölös gombaleves
-Sült csirkecomb
-Sárgarépás rizs
-csemege uborka
-Alma (Jonatán)

S:3,2, E:811,6, ZS:33,6, T:3,3, F:37,7,
CH:78,6, C:4,2, Ca:50,0
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zöldborsóleves
-Sertéspörkölt
-Tarhonyaköret
-csemege uborka

S:4,8, E:992,4, ZS:38,3, T:0,0, F:52,1,
CH:108,9, C:1,3, Ca:50,2
Allergén: G, L, M, T, Z

-Paradicsomleves
-Rántott halfilé
-Hagymás burgonya
-csemege uborka

S:4,5, E:1 158,6, ZS:35,3, T:0,0, F:68,9,
CH:154,8, C:4,4, Ca:135,6
Allergén: G, H, L, M, T, Z

Összesen

S:3,2, E:1 148,4, ZS:29,9, T:1,4, F:44,0,
CH:170,5, C:2,8, Ca:329,9
Allergén: G, L, M, T, Z

S:3,3, E:1 068,0, ZS:32,6, T:2,4, F:61,1,
CH:121,0, C:2,2, Ca:96,5
Allergén: G, L, M, T, Z

S:3,2, E:811,6, ZS:33,6, T:3,3, F:37,7,
CH:78,6, C:4,2, Ca:50,0
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:4,8, E:992,4, ZS:38,3, T:0,0, F:52,1,
CH:108,9, C:1,3, Ca:50,2
Allergén: G, L, M, T, Z

S:4,5, E:1 158,6, ZS:35,3, T:0,0, F:68,9,
CH:154,8, C:4,4, Ca:135,6
Allergén: G, H, L, M, T, Z

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