

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2021.06.21.

Kedd

2021.06.22.

Szerda

2021.06.23.

Csütörtök

2021.06.24.

Péntek

2021.06.25.

Ebéd

-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Darás metélt (G, O)
-Barack lekvár

S:1,9, E:1 135,0, ZS:27,0, T:4,9, F:39,0,
CH:176,8, C:36,2, Ca:4,1

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G, L)

S:3,9, E:1 091,0, ZS:43,7, T:3,9, F:53,0,
CH:107,7, C:19,1, Ca:34,8

-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M)
-Töltött paprika (T, G)

S:2,8, E:804,0, ZS:30,7, T:2,6, F:36,4,
CH:91,4, C:34,8, Ca:11,4

-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M)
-Kakaós csiga kelt (T, L, O, G)
-Görögdinnye

S:1,6, E:995,0, ZS:28,0, T:4,3, F:36,2,
CH:142,7, C:46,3, Ca:40,3

-Gyümölcsleves (G, L, T)
-Rántott csirkemell (G, T)
-Rizs
-Savanyú uborka

S:3,6, E:915,0, ZS:14,2, T:1,3, F:47,1,
CH:142,9, C:29,2, Ca:27,5

Összesen

S:1,9, E:1 135,0, ZS:27,0, T:4,9, F:39,0,
CH:176,8, C:36,2, Ca:4,1

S:3,9, E:1 091,0, ZS:43,7, T:3,9, F:53,0,
CH:107,7, C:19,1, Ca:34,8

S:2,8, E:804,0, ZS:30,7, T:2,6, F:36,4,
CH:91,4, C:34,8, Ca:11,4

S:1,6, E:995,0, ZS:28,0, T:4,3, F:36,2,
CH:142,7, C:46,3, Ca:40,3

S:3,6, E:915,0, ZS:14,2, T:1,3, F:47,1,
CH:142,9, C:29,2, Ca:27,5

**Jó étvágyat!****A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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

2021.06.28.

Kedd

2021.06.29.

Szerda

2021.06.30.

Csütörtök

2021.07.01.

Péntek

2021.07.02.

Ebéd

-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyás tészta (G, O)
-Cékla (K)

S:3,0, E:965,0, ZS:26,9, T:2,7, F:39,6,
CH:135,0, C:17,0, Ca:18,9

-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M)
-Csirkepörkölt
-Tökfőzelék (L, G)

S:3,7, E:731,0, ZS:44,4, T:6,3, F:32,9,
CH:50,6, C:10,4, Ca:41,7

-Paradicsomleves (G, T)
-Hentes tokány
-Orsó tészta (G, O)
-Görögdinnye

S:2,4, E:1 092,0, ZS:47,8, T:6,8, F:42,9,
CH:122,0, C:24,8, Ca:36,9

-Csirkebecsinált leves (G, L, T, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, T, L)
-Vanília öntet (L)

S:2,1, E:1 058,0, ZS:33,1, T:4,7, F:41,3,
CH:143,0, C:42,7, Ca:0,0

-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M)
-Natúr halfilé (G, T, H)
-Rizs
-Savanyú uborka

S:2,0, E:926,0, ZS:20,8, T:5,6, F:23,6,
CH:160,0, C:37,9, Ca:14,8

Összesen

S:3,0, E:965,0, ZS:26,9, T:2,7, F:39,6,
CH:135,0, C:17,0, Ca:18,9

S:3,7, E:731,0, ZS:44,4, T:6,3, F:32,9,
CH:50,6, C:10,4, Ca:41,7

S:2,4, E:1 092,0, ZS:47,8, T:6,8, F:42,9,
CH:122,0, C:24,8, Ca:36,9

S:2,1, E:1 058,0, ZS:33,1, T:4,7, F:41,3,
CH:143,0, C:42,7, Ca:0,0

S:2,0, E:926,0, ZS:20,8, T:5,6, F:23,6,
CH:160,0, C:37,9, Ca:14,8

**Jó étvágyat!****A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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