

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.11.08.

Kedd
2021.11.09.

Szerda
2021.11.10.

Csütörtök
2021.11.11.

Péntek
2021.11.12.

Ebéd

-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Káposztás tészta (G)

-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M)
-Tarhonyáshús (G, O)
-Savanyú uborka

-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M)
-Sajtos pogácsa (L, T, G)
-Banán

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Sült kacsacomb
-Párolt káposzta
-Főtt burgonya

S:1,3, E:833,0, ZS:26,3, T:2,5, F:38,1, CH:108,0, C:17,3, Ca:55,5

S:2,9, E:1 054,0, ZS:45,0, T:6,7, F:51,4, CH:91,7, C:10,0, Ca:6,7

S:3,0, E:1 182,0, ZS:55,0, T:3,8, F:46,5, CH:104,4, C:8,7, Ca:56,4

S:5,3, E:1 071,0, ZS:49,9, T:18,5, F:31,4, CH:119,2, C:4,1, Ca:234,9

S:4,1, E:716,0, ZS:16,8, T:3,4, F:33,0, CH:104,0, C:12,0, Ca:116,7

Összesen

S:1,3, E:833,0, ZS:26,3, T:2,5, F:38,1, CH:108,0, C:17,3, Ca:55,5

S:2,9, E:1 054,0, ZS:45,0, T:6,7, F:51,4, CH:91,7, C:10,0, Ca:6,7

S:3,0, E:1 182,0, ZS:55,0, T:3,8, F:46,5, CH:104,4, C:8,7, Ca:56,4

S:5,3, E:1 071,0, ZS:49,9, T:18,5, F:31,4, CH:119,2, C:4,1, Ca:234,9

S:4,1, E:716,0, ZS:16,8, T:3,4, F:33,0, CH:104,0, C:12,0, Ca:116,7



Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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

2021.11.15.

Kedd

2021.11.16.

Szerda

2021.11.17.

Csütörtök

2021.11.18.

Péntek

2021.11.19.

Ebéd

-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M)
-Carbonara (L, T)
-Penne tészta (G)

S:1,9, E:951,0, ZS:48,0, T:4,9, F:33,4,
CH:93,7, C:8,1, Ca:2,8

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Töltött paprika (T, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:2,7, E:1 061,0, ZS:33,7, T:3,4, F:45,6,
CH:131,6, C:39,2, Ca:11,3

-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M)
-Budapest ragu (G)
-Bulgur (G, L, T, Z, O, M)

S:3,5, E:1 062,0, ZS:40,9, T:3,8, F:50,5,
CH:125,5, C:4,2, Ca:3,9

-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, T, L)
-Vanília öntet (L)
-Narancs

S:2,2, E:1 298,0, ZS:37,1, T:3,1, F:55,1,
CH:184,8, C:42,9, Ca:97,0

-Gyümölcsleves (G, L, T)
-Rántott halfilé (G, T, H, L)
-Rizibizi
-Savanyú uborka

S:3,0, E:1 006,0, ZS:28,0, T:4,6, F:31,0,
CH:148,8, C:30,3, Ca:21,5

Összesen

S:1,9, E:951,0, ZS:48,0, T:4,9, F:33,4,
CH:93,7, C:8,1, Ca:2,8

S:2,7, E:1 061,0, ZS:33,7, T:3,4, F:45,6,
CH:131,6, C:39,2, Ca:11,3

S:3,5, E:1 062,0, ZS:40,9, T:3,8, F:50,5,
CH:125,5, C:4,2, Ca:3,9

S:2,2, E:1 298,0, ZS:37,1, T:3,1, F:55,1,
CH:184,8, C:42,9, Ca:97,0

S:3,0, E:1 006,0, ZS:28,0, T:4,6, F:31,0,
CH:148,8, C:30,3, Ca:21,5

**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