

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2022.01.17.

Kedd

2022.01.18.

Szerda

2022.01.19.

Csütörtök

2022.01.20.

Péntek

2022.01.21.

Szombat

2022.01.22.

Vasárnap

2022.01.23.

Ebéd

-Gombaleves (G, L, T, Z,
O, M)
-Tavaszi rizseshús
-Cékla (K)

S:3,7, E:909,0, ZS:27,7,
T:2,3, F:41,8, CH:118,5,
C:14,2, Ca:3,0

-Paradicsomleves (G, T)
-Sült csirkecomb
-Petrezselymes burgonya

S:2,2, E:788,0, ZS:30,5,
T:2,8, F:36,2, CH:89,4,
C:20,5, Ca:28,4

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:3,7, E:909,0, ZS:27,7,
T:2,3, F:41,8, CH:118,5,
C:14,2, Ca:3,0

S:2,2, E:788,0, ZS:30,5,
T:2,8, F:36,2, CH:89,4,
C:20,5, Ca:28,4

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2022.01.24.

Kedd

2022.01.25.

Szerda

2022.01.26.

Csütörtök

2022.01.27.

Péntek

2022.01.28.

Szombat

2022.01.29.

Vasárnap

2022.01.30.

Ebéd

-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)
-Rakott burgonya (T, L)
-Csalamádé

S:4,3, E:1 072,0, ZS:41,4,
T:14,5, F:37,2, CH:124,5,
C:44,3, Ca:27,7

-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M)
-Gordon Bleu (L, G, T)
-Zöldséges bulgur (G)

S:5,5, E:1 431,0, ZS:60,9,
T:14,4, F:64,3, CH:153,4,
C:5,5, Ca:41,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:4,3, E:1 072,0, ZS:41,4,
T:14,5, F:37,2, CH:124,5,
C:44,3, Ca:27,7

S:5,5, E:1 431,0, ZS:60,9,
T:14,4, F:64,3, CH:153,4,
C:5,5, Ca:41,0

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 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