

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2022.05.09.

Kedd

2022.05.10.

Szerda

2022.05.11.

Csütörtök

2022.05.12.

Péntek

2022.05.13.

Ebéd

-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M)
 -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L)
 -Masni tészta. (G, O)

S:5,0, E:1 521,0, ZS:39,9, T:6,5, F:73,6,
 CH:210,6, C:15,1, Ca:39,1

-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M)
 -Sült debreceni
 -Lencsefőzelék (L, G, M)
 -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:2,1, E:1 341,0, ZS:62,7, T:6,3, F:57,9,
 CH:121,4, C:6,3, Ca:67,9

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
 -Budapest ragu (G)
 -Rizs

S:3,1, E:1 026,0, ZS:40,1, T:3,6, F:44,8,
 CH:117,8, C:3,3, Ca:2,9

-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M)
 -Lekváros bukta (G, L, T)
 -Alma

S:1,0, E:810,0, ZS:7,6, T:1,7, F:38,0,
 CH:90,9, C:9,1, Ca:21,3

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

S:2,7, E:1 010,0, ZS:32,8, T:3,3, F:44,2,
 CH:125,2, C:38,4, Ca:11,3

Összesen

S:5,0, E:1 521,0, ZS:39,9, T:6,5, F:73,6,
 CH:210,6, C:15,1, Ca:39,1

S:2,1, E:1 341,0, ZS:62,7, T:6,3, F:57,9,
 CH:121,4, C:6,3, Ca:67,9

S:3,1, E:1 026,0, ZS:40,1, T:3,6, F:44,8,
 CH:117,8, C:3,3, Ca:2,9

S:1,0, E:810,0, ZS:7,6, T:1,7, F:38,0,
 CH:90,9, C:9,1, Ca:21,3

S:2,7, E:1 010,0, ZS:32,8, T:3,3, F:44,2,
 CH:125,2, C:38,4, Ca:11,3



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
2022.05.16.

Kedd
2022.05.17.

Szerda
2022.05.18.

Csütörtök
2022.05.19.

Péntek
2022.05.20.

Ebéd

-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M)
-Rakott karfiol (L)

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

-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M)
-Lecsós sertéshús (G)
-Tarhonya. (G, O)

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

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Halpaprikás (G, T, H, L)
-Orsó tészta (G, O)

S:3,0, E:910,0, ZS:53,9, T:3,4, F:36,5, CH:65,3, C:9,0, Ca:68,8

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:2,3, E:1 215,0, ZS:41,6, T:4,7, F:49,1, CH:151,9, C:10,8, Ca:2,7

S:2,2, E:1 314,0, ZS:37,1, T:3,1, F:55,7, CH:183,8, C:42,9, Ca:31,3

S:2,1, E:864,0, ZS:27,1, T:3,9, F:29,3, CH:122,1, C:6,0, Ca:9,5

Összesen

S:3,0, E:910,0, ZS:53,9, T:3,4, F:36,5, CH:65,3, C:9,0, Ca:68,8

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:2,3, E:1 215,0, ZS:41,6, T:4,7, F:49,1, CH:151,9, C:10,8, Ca:2,7

S:2,2, E:1 314,0, ZS:37,1, T:3,1, F:55,7, CH:183,8, C:42,9, Ca:31,3

S:2,1, E:864,0, ZS:27,1, T:3,9, F:29,3, CH:122,1, C:6,0, Ca:9,5



Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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