

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.05.04.

Kedd

2020.05.05.

Szerda

2020.05.06.

Csütörtök

2020.05.07.

Péntek

2020.05.08.

Ebéd

-Vegyes zöldségleves (Z, G, T)
 -Zabpelyhes húsgombóccal (G, T)
 -Káposztás kocka (G, T)

S:12,5, E:881,0, ZS:29,5, T:0,0, F:37,6,
 CH:113,3, C:4,5, Ca:182,2

-Brokkoli krémleves (G, Z, L)
 -Mexikói csirkeragu (Z, G, L, T, D)
 -Párolt rizs (Z)
 -Sajtszórat (L)

S:8,7, E:1 069,0, ZS:48,8, T:7,1, F:42,3,
 CH:114,7, C:0,9, Ca:340,6

-Karfioleves(mirelit) (Z, G, T)
 -Sertésvagdalt (T, G, L, Z)
 -Sárgaborsófőzelék (G, Z)

S:9,3, E:812,0, ZS:37,4, T:0,0, F:36,7,
 CH:81,0, C:0,4, Ca:41,0

-Csontleves (Z, G, T)
 -Sült tarja (G, Z)
 -Petrezselymes burgonya
 -Savanyú uborka (M)

S:6,9, E:1 317,0, ZS:81,8, T:0,0, F:35,7,
 CH:105,3, C:1,3, Ca:30,5

-Babgulyás (Z, G)
 -Kakaós-meggyes kevert (G, T, L, O)

S:3,6, E:1 295,0, ZS:39,1, T:8,3, F:43,8,
 CH:184,8, C:0,2, Ca:105,8

Összesen

S:12,5, E:881,0, ZS:29,5, T:0,0, F:37,6,
 CH:113,3, C:4,5, Ca:182,2

S:8,7, E:1 069,0, ZS:48,8, T:7,1, F:42,3,
 CH:114,7, C:0,9, Ca:340,6

S:9,3, E:812,0, ZS:37,4, T:0,0, F:36,7,
 CH:81,0, C:0,4, Ca:41,0

S:6,9, E:1 317,0, ZS:81,8, T:0,0, F:35,7,
 CH:105,3, C:1,3, Ca:30,5

S:3,6, E:1 295,0, ZS:39,1, T:8,3, F:43,8,
 CH:184,8, C:0,2, Ca:105,8



Jó étvágyat!

Az étlapváltoztatás 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: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.05.11.

Kedd
2020.05.12.

Szerda
2020.05.13.

Csütörtök
2020.05.14.

Péntek
2020.05.15.

Ebéd

-Daragaluska leves (G, T, Z)
-Párolt sertéscomb
-Burgonyafőzelék (L, G, Z, T)

S:5,7, E:1 202,0, ZS:72,9, T:0,0, F:39,9,
CH:92,6, C:1,6, Ca:80,8

-Zöldborsóleves (Z, G, T)
-Tarhonyás hús(sertéshúsból)
(Z, G, T)
-Savanyú uborka (M)

S:6,4, E:874,0, ZS:25,8, T:0,0, F:44,8,
CH:113,0, C:1,7, Ca:56,7

-Paradicsomleves (G, Z, T)
-Rántott halfilé (H, G, T, L)
-Párolt rizs (Z)
-Fokhagymás-petrezselymes
mártogatós (L)

S:9,6, E:1 324,0, ZS:54,0, T:0,2, F:48,0,
CH:160,2, C:4,7, Ca:115,6

-Tarhonyaleves (G, Z, T)
-Rakott
burgonya(debrecenivel) (T,
L, G, Z)
-Kakaóital (L)

S:4,0, E:670,0, ZS:28,6, T:0,4, F:18,8,
CH:83,7, C:4,6, Ca:93,2

-Karalábéleves(mirelit) (Z, G,
T)
-Hentestokány (Z, G, M, L,
T, D)
-Tésztaköret(orsó) (G, T)

S:5,4, E:1 039,0, ZS:47,6, T:0,0, F:43,2,
CH:105,8, C:2,7, Ca:84,9

Összesen

S:5,7, E:1 202,0, ZS:72,9, T:0,0, F:39,9,
CH:92,6, C:1,6, Ca:80,8

S:6,4, E:874,0, ZS:25,8, T:0,0, F:44,8,
CH:113,0, C:1,7, Ca:56,7

S:9,6, E:1 324,0, ZS:54,0, T:0,2, F:48,0,
CH:160,2, C:4,7, Ca:115,6

S:4,0, E:670,0, ZS:28,6, T:0,4, F:18,8,
CH:83,7, C:4,6, Ca:93,2

S:5,4, E:1 039,0, ZS:47,6, T:0,0, F:43,2,
CH:105,8, C:2,7, Ca:84,9



Jó étvágyat!

Az étlapváltoztatás 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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek