

Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2017.07.31.

Ebéd

-Zöldborsó leves
-tejszínes csirkemell-
-tészta köret 4t
-Alma

S:4,3, E:803,6, ZS:24,2, T:5,1, F:46,6,
CH:93,3, C:2,7, Ca:55,0
Allergén: G, L, O, T, Z

Kedd
2017.08.01.

-Tojásleves..
-paraj főzelék
-Vagdaltpogácsa
baromfihúsból

S:3,9, E:780,1, ZS:51,9, T:1,1, F:48,4,
CH:52,8, C:6,3, Ca:46,3
Allergén: G, T

Szerda
2017.08.02.

-Őszibarack krémleves
-Rántott hal
-Majonézes burgonyasaláta

S:3,4, E:1145,8, ZS:45,2, T:3,1, F:43,0,
CH:148,2, C:5,2, Ca:35,0
Allergén: G, H, L, M, T

Csütörtök
2017.08.03.

-Paradisomleves
-budapest ragu
-Párolt rizs

S:3,5, E:893,7, ZS:24,2, T:0,4, F:32,4,
CH:124,2, C:3,4, Ca:20,7
Allergén: G, T, Z

Péntek
2017.08.04.

-Frankfurti leves
-Túrós derelye
-Alma

S:2,2, E:886,6, ZS:19,1, T:1,6, F:32,3,
CH:113,2, C:23,4, Ca:45,5
Allergén: G, L, T

Összesen

S:4,3, E:803,6, ZS:24,2, T:5,1, F:46,6,
CH:93,3, C:2,7, Ca:55,0
Allergén: G, L, O, T, Z

S:3,9, E:780,1, ZS:51,9, T:1,1, F:48,4,
CH:52,8, C:6,3, Ca:46,3
Allergén: G, T

S:3,4, E:1145,8, ZS:45,2, T:3,1, F:43,0,
CH:148,2, C:5,2, Ca:35,0
Allergén: G, H, L, M, T

S:3,5, E:893,7, ZS:24,2, T:0,4, F:32,4,
CH:124,2, C:3,4, Ca:20,7
Allergén: G, T, Z

S:2,2, E:886,6, ZS:19,1, T:1,6, F:32,3,
CH:113,2, C:23,4, Ca:45,5
Allergén: G, L, T

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2017.08.07.

-Hüsgombóc leves
-Grízes metélt
-Alma

S:2,6, E:869,5, ZS:14,6, T:0,0, F:30,2,
CH:144,8, C:17,2, Ca:49,2
Allergén: G, T, Z

Kedd
2017.08.08.

-minestrone leves
-Finom főzelék
-Párolt csirkemell
-Alma

S:3,6, E:737,4, ZS:28,7, T:0,1, F:47,7,
CH:67,7, C:6,2, Ca:68,2
Allergén: G, T, Z

Szerda
2017.08.09.

-Zeller leves
-zöldborsós ragu
-tészta köret 4t

S:4,3, E:873,3, ZS:25,8, T:3,3, F:42,6,
CH:93,2, C:2,2, Ca:48,1
Allergén: G, L, T, Z

Csütörtök
2017.08.10.

-Brokkoli krém leves
-Sertés flekken
-Párolt rizs

S:3,5, E:829,9, ZS:32,2, T:0,4, F:37,7,
CH:97,1, C:1,6, Ca:25,3
Allergén: G, M, T, Z

Péntek
2017.08.11.

-Raguleves - csirkeshúsból
-Káposztás tészta

S:3,3, E:740,1, ZS:12,5, T:0,0, F:38,7,
CH:115,7, C:0,3, Ca:103,6
Allergén: G, T, Z

Összesen

S:2,6, E:869,5, ZS:14,6, T:0,0, F:30,2,
CH:144,8, C:17,2, Ca:49,2
Allergén: G, T, Z

S:3,6, E:737,4, ZS:28,7, T:0,1, F:47,7,
CH:67,7, C:6,2, Ca:68,2
Allergén: G, T, Z

S:4,3, E:873,3, ZS:25,8, T:3,3, F:42,6,
CH:93,2, C:2,2, Ca:48,1
Allergén: G, L, T, Z

S:3,5, E:829,9, ZS:32,2, T:0,4, F:37,7,
CH:97,1, C:1,6, Ca:25,3
Allergén: G, M, T, Z

S:3,3, E:740,1, ZS:12,5, T:0,0, F:38,7,
CH:115,7, C:0,3, Ca:103,6
Allergén: G, T, Z

Jó étvágyati!

Ísmagyarázat:

S: só (g)
E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)
T: telített zsírsav (g)
C: fehérje (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
E: élesztő

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: omega

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszmag
P: puhatestűek

Felnőt
(19-69 év)

Hétfő
2017.08.14.

Ebéd
-Zöldbab leves
-májrizzotto
-Alma

S:2.5, E:715.0, ZS:19.2, T:2.3, F:35.9,
CH:93.7, C:0.8, Ca:56.4
Allergén: G, L, Z

Kedd
2017.08.15.

-Csontleves
-Paradicsomos húsgombóc
-Sós burgonya

S:3.7, E:891.1, ZS:11.1, T:0.2, F:38.2,
CH:143.5, C:6.3, Ca:72.6
Allergén: G, T, Z

Szerda
2017.08.16.

-Karföl leves tejfölösen
-Bojtar pecsenye
-Cékla

S:3.4, E:1085.5, ZS:39.2, T:2.4, F:34.1,
CH:87.1, C:1.3, Ca:51.4
Allergén: G, L, T, Z

Csütörtök
2017.08.17.

-Meggyleves
-Jecsós sertés szelet
-Párolt rizs

S:2.7, E:885.1, ZS:31.6, T:0.5, F:37.8,
CH:117.8, C:4.0, Ca:45.4
Allergén: G

Péntek
2017.08.18.

-Jókai bableves
-Sajtos pogácsa sk
-Alma

S:3.1, E:1113.4, ZS:56.9, T:20.5,
F:29.7, CH:90.5, C:4.2, Ca:42.3
Allergén: G, L, T, Z

Összesen

S:2.5, E:715.0, ZS:19.2, T:2.3, F:35.9,
CH:93.7, C:0.8, Ca:56.4
Allergén: G, L, Z

S:3.7, E:891.1, ZS:11.1, T:0.2, F:38.2,
CH:143.5, C:6.3, Ca:72.6
Allergén: G, T, Z

S:3.4, E:1085.5, ZS:39.2, T:2.4, F:34.1,
CH:87.1, C:1.3, Ca:51.4
Allergén: G, L, T, Z

S:2.7, E:885.1, ZS:31.6, T:0.5, F:37.8,
CH:117.8, C:4.0, Ca:45.4
Allergén: G

S:3.1, E:1113.4, ZS:56.9, T:20.5,
F:29.7, CH:90.5, C:4.2, Ca:42.3
Allergén: G, L, T, Z

Felnőt
(19-69 év)

Hétfő
2017.08.21.

-Burgonyás gombóclevés
-Bácskai rizses hús
-Almapaprika
-Alma

S:3.0, E:731.9, ZS:19.1, T:2.4, F:30.1,
CH:91.7, C:1.7, Ca:44.8
Allergén: G, L, T, Z

Kedd
2017.08.22.

-Zöldség Leves
-Töktőzelek
-Sertéspörkölt
-Alma

S:4.1, E:719.9, ZS:28.2, T:2.6, F:32.7,
CH:57.7, C:1.5, Ca:90.9
Allergén: G, L, T, Z

Szerda
2017.08.23.

-Májgaluska leves
-Sültcsirkecomb
-párolt vegyes zöldség

S:3.8, E:815.9, ZS:34.3, T:0.0, F:72.3,
CH:59.9, C:1.0, Ca:52.7
Allergén: G, T, Z

Csütörtök
2017.08.24.

-Gomba krémleves
-Iemesvári sertésszelet
-tészta köret 4t

S:4.2, E:802.7, ZS:23.7, T:4.1, F:50.2,
CH:94.5, C:1.5, Ca:70.2
Allergén: G, L, T, Z

Péntek
2017.08.25.

-zeselci leves
-Húsos rakott burgonya

S:2.6, E:884.0, ZS:31.5, T:8.8, F:48.5,
CH:80.7, C:3.3, Ca:60.6
Allergén: G, L, T, Z

Összesen

S:3.0, E:731.9, ZS:19.1, T:2.4, F:30.1,
CH:91.7, C:1.7, Ca:44.8
Allergén: G, L, T, Z

S:4.1, E:719.9, ZS:28.2, T:2.6, F:32.7,
CH:57.7, C:1.5, Ca:90.9
Allergén: G, L, T, Z

S:3.8, E:815.9, ZS:34.3, T:0.0, F:72.3,
CH:59.9, C:1.0, Ca:52.7
Allergén: G, T, Z

S:4.2, E:802.7, ZS:23.7, T:4.1, F:50.2,
CH:94.5, C:1.5, Ca:70.2
Allergén: G, L, T, Z

S:2.6, E:884.0, ZS:31.5, T:8.8, F:48.5,
CH:80.7, C:3.3, Ca:60.6
Allergén: G, L, T, Z

Jó étvágyat!

Élelmiszeranyagok:
S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarazát:
G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
E: élesztő

Z: zeller
R: rákgyökér
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szósz, szószmag
V: az élelmiszerben használt színezékek

C: csillaggyűjtő
P: puhatestűek