

2019. 01. 08. KEDD

Ételnév	Mennyiség	Mennyiségi e.	Allergén jelölések													Egy adagra tápanyagérték					
			Glutén	Rák	Tojás	Hal	Földimogyoró	Szójabab	Tejtermék	Dióféle	Zeller	Mustár	Szezám	Szulfidok	Csillagfürt	Puhatestűek	Kalória (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	
Karfiolkrémleves	0,5	l	x		x					x		x						299	6	19	22
Csökmői csülkös burgonyaleves (tejfölös, mustáros)	0,5	l	x							x			x					494	18	38	29
Joghurtos erdei gyümölcsleves (áfonya, szeder, ribizli, meggy)	0,5	l	x							x								380	5	64	11
Fehér szárazbabfőzelék	0,5	l				x				x		x						507	29	68	13
Pestós tökfőzelék	0,4	l								x			x					452	7	34	31
Brokkolis, túrós rakott penne	45	dkg	x							x								779	26	67	42
Provence-i cukkiniragu, barna rizs	52	dkg																567	13	100	12
Tejfölös, paprikás, pulykahúsos rakott penne	45	dkg	x							x								819	32	82	36
Spagetti carbonara (tejszínes, baconös)	56	dkg	x		x					x		x						1079	26	81	69
Veronai csirkemellragu (sonka, zöldborsó, tejszín)	2,5	dl	x							x								394	39	21	19
Mozaikos puncsszelet	15-20	dkg	x		x													1105	22	176	10
Tejberizs barna rizsből, mentás eperöntettel	25	dkg								x								312	10	52	6
Színes paprikás sonkakrémmel töltött pulykamell	16	dkg	x		x					x								321	38	24	10
Tőkehalfilé brokkolival, sajttal gratinírozva	18	dkg	x		x	x				x								305	35	6	16
Jázminrizs	28	dkg																401	8	77	6
Főtt burgonya	28	dkg																283	8	60	1
Zöldséges bulgur	22	dkg	x															342	7	43	12
Rántott csirkemell	2x6	dkg	x		x					x								458	39	43	14