

2019. 01. 10. CSÜTÖRTÖK

Ételnev	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)
Magyaros zöldborsóleves csurgatott tésztával	0,5	l	x		x												239	9	30	8
Szárnyas csorbaleves	0,5	l	x		x					x		x					346	22	18	19
Tejszínes ananászleves	0,5	l	x							x							423	5	76	12
Sárgaborsó-főzelék	0,5	l	x		x							x					460	24	58	13
Sajttal, karfiollal rétegzett csirkemell	20	dkg	x		x					x							370	45	9	17
Paradicsomos zöldbabfőzelék, pirított mogyoróval	0,4	l						x									224	10	32	6
Szivárványos kuskusz borsóhéval, mozzarellaival	38	dkg	x							x		x					613	15	89	14
Vegán rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföllel	45	dkg	x						x								822	15	88	44
Gnocchi tejszínes, paradicsomos szószban, parmezánnal	56	dkg	x		x					x							670	17	97	23
Ördögi sertésborda (chilis, csípős, fűszeres)	24	dkg														x	321	33	8	17
Rákóczi túrós lepény	12	dkg	x		x					x							732	22	87	32
Aszalt gyümölcsös bulgur narancsos baracklekvárral	22	dkg	x							x							556	15	99	4
Rokfortkrémmel töltött borda rántva	16	dkg	x		x					x							391	34	20	19
Jázminrizs	28	dkg															401	8	77	6
Petrezselymes burgonya	28	dkg															350	8	60	8
Burgonyapüré	35	dkg								x							487	12	69	17
Karottás barna rizs	28	dkg															338	8	74	1
Rántott csirkemell	2x6	dkg	x		x					x							458	39	43	14