

## 2019. 01. 11. PÉNTEK

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)
Tejszínes zöldségleves	0,5	l	x						x		x						180	6	16	9
Erőleves marhahússal, zöldséggel, cérnametéllel	0,5	l	x		x						x						354	19	20	18
Őszibarack-krémleves	0,5	l	x						x								474	5	87	12
Paradicsomos káposztafőzelék	0,5	l	x														461	8	74	15
Kelbimbós burgonya krémfőzelék	0,4	l															229	9	45	1
Karfiol csőben sütve	28	dkg	x						x								258	13	13	16
Zöldséges bulgur rizottó növényi sajttal	38	dkg	x								x						520	14	68	14
Csirkemell roston tejszínes, vargányás, konyakkrem mártással	25	dkg	x						x								410	42	8	23
Túrós csusza pirított szalonnával	45	dkg	x		x				x								1179	38	86	75
Göcseji pecsenye (sertéskaraj, szalonna, hagyma, kolbász)	2,5	dl															477	34	10	33
Darázsészek vaníliás öntettel	30	dkg	x		x				x	x							1040	25	157	37
Fitness palaesinta flambírozott barackkal töltve, vaníliaszósszal	21	dkg	x		x				x								425	16	67	10
Tarhonyás hús	43	dkg	x														716	42	76	26
Majorannás pulykatokány	1,5	dl	x		x				x		x						203	18	4	13
Stroganoff vadragu (szalonna, uborka, gomba, tejszín, mustár)	2,5	dl	x						x			x					371	35	12	20
Jázminrizs	28	dkg															401	8	77	6
Petrezselymes burgonya	28	dkg															350	8	60	8
Rántott csirkemell	2x6	dkg	x		x				x								458	39	43	14