

2019. 01. 16. SZERDA

Ételnév	Mennyiség	Mennyiségi e.	Allergén jelölések													Egy adagra tápanyagérték					
			Glutén	Rák	Tojás	Hal	Földimogyoró	Szójabab	Tejtermék	Dióféle	Zeller	Mustár	Szezám	Szulfidok	Csillagfűrt	Puhatestűek	Kalória (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	
Currys zöldségleves zabpehellyel	0,4	l	x							x		x						157	5	15	8
Jókai bableves (füstölt csülök, kolbász, csipetke)	0,5	l	x		x					x		x						521	28	40	28
Trópusi gyümölcsleves	0,5	l	x							x								472	5	86	12
Lencsefőzelék	0,5	l	x		x					x		x	x					481	28	67	11
Sült csirkemell mézes párolt almával	60	dkg																265	38	11	7
Árpagyöngyös kelbimbó-főzelék	0,4 l	l	x							x								374	12	42	17
Szecsuaíni tofu, zöldséges sült tészta	52 dkg	dl	x						x									518	16	77	12
Grillezett zöldfűszeres zabhús, paradicsomszósszal, pirított sárgarépás, káposztás, cukkinis	43 dkg	dkg	x									x						686	15	85	26
Pacalpörkölt	2,5	dl			x							x						378	31	8	24
Sztrapacska pirított savanyú káposztával, szalonnapörccel	54	dkg	x		x					x								1405	43	127	83
Édes álom (rumosdiós piskóta, vaníliakrém, kávéöntet, tejszínhab)	15	dkg	x		x					x	x							594	14	102	15
Zabpelyhes almás rétes	20	dkg	x															385	10	74	4
Harcsafilé Nemzeti módra (paradicsom, sajt, paraj)	20	dkg					x			x								266	26	6	14
Medvehagymás krémsajttal töltött borda rántva	14	dkg	x		x					x								497	31	18	31
Mákos tészta (V)	42	dkg	x															833	21	138	20
Jázminrizs	28	dkg																401	8	77	6
Petrezselymes burgonya	28	dkg																350	8	60	8
Főtt burgonya	28	dkg																283	8	60	1
Rántott csirkemell	2x6	dkg	x		x					x								458	39	43	14