

2019. 01. 17. CSÜTÖRTÖK

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)	
Tarhonyaleves	0,5	l	x															231	6	35	6
Ózraguleves zöldségekkel	0,5	l	x							x		x						381	25	28	19
Hideg meggyleves	0,5	l	x							x								415	4	73	12
Paradicsomos burgonyafőzelék	0,5	l	x															582	10	112	10
Sajttal, cukkinivel, sonkával rétegzett pulykamell	18	dkg	x							x								290	39	9	13
Tejszínes zöldbabfőzelék	0,4	l								x								267	8	20	17
Brokkolis zöldségfásírt, burgonyapüré	46	dkg	x		x				x	x								760	31	101	24
Cukkinis, halványító zelleres, paradicsomos csicseriborsóragu, barna rizs, növényi sajt	50	dkg										x						775	27	134	11
Vörösboros marhapörkölt	2,5	dl																467	25	7	36
Krumplis tészta	48	dkg	x															658	16	110	15
Meggyes-diós rácsos pite	15	dkg	x		x					x	x							694	12	78	36
Fitnessz epres, túrókrémes palacsinta	20	dkg	x		x					x								391	24	42	14
Kertészlány csirkeragu	2	dl	x							x								344	21	14	23
Jércehúsos lasagne	45	dkg	x							x		x						740	46	83	24
Jázminrizs	28	dkg																401	8	77	6
Petrezselymes burgonya	28	dkg																350	8	60	8
Tarhonya	30	dkg	x		x													411	10	62	13
Rántott csirkemell	2x6	dkg	x		x					x								458	39	43	14