

ÉTLAP

Korcsoport

TISZADADA

2020. 08.31.-09.06.

19-69 év E.szükséglet:2000-2550 kcal/fő/nap

36.hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	Szerda	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	C.tea,sült szalonna,v.kenyér, k.uborka (1,3)	Tejes kávé,gyros (1,2)	C.tea, főtt kolbász,mustár,v.kenyér (1,2,4,11)	C.tea,tojáslepeny parasztosan, v.kenyér,jégretek (2,13)	C.tea,főtt virsli,mustár,fb.kenyér (1,2,4,11)	C. tea, kolbászos lecsó,v.kenyér (1,3)	C. tea, sonkás tojásrántotta,fb.kenyér (1,3)
Tízórai	Sajtkrémes tk.kenyér,jégretek (1,2)	Mézes vajas vágott zsemle (1,2)	Mexikói pizza (1)	Briós (1,2)	Bundás fb. kenyér (1,4,13)	Sajtos perec (1,2)	Pogácsa (1)
Ebéd	Gulyásleves, fb.kenyér (1,5) Ízes grízes (1)	Lebbencs leves (1,3) S.pörkölt,tökfőzelék(1,2)	Z.borsóleves (1,5) Kentucky csirkemell,kukoricás rizs,csemege uborka (1,2)	Babgulyás(1,5) Fánk ízzel (1,2)	Kolbászos burgonyaleves (1,13) Töltött káposzta,tk.kenyér (1,2,3)	Kertészleves (1Habart meggy (2) Csirkepörkölt,galuska(1,2)	Csontleves c. metélt (1) Lecsós s.szelet,t.burgonya, savanyúság (1,3)
Tápanyag tartalom/adag	E: FH: ZS: SZH: CK:	E: FH: ZS/tZS: SZH: CK:	E: FH: Zs/t,zs: SZH: CK:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: CK:	E: Fh: Zs/Tzs: Szh: CK:	E: Fh: Zs/t.zs: Ch: Só: Ck:	E: Fh: Zs/f.zs: Szh: ck:
Allergének							
Uzsonna	Zala felv.,v.zsemle,z.paprika (1,2,4)	Kenőmájas,tk.kenyér,k.uborka (1,4)	Túrórudi, molnárka (1,2)	K.sajt,kifli (1,2)	Mogyorókrémes tk.kenyér (1,2,8)	Puszedli (1)	Bombi szelet (1,2,8)
Vacsora	Rántott karfiol, francia saláta (1,2)	Sajtos rakott burgonya (1,2)	Baconos virsli,burg.püré, cseresznye befőtt (1,2,13)	Káposztás tészta (1,3)	Pan.halrúd,p.rizs,szilva befőtt (1,3,9)	Slambuc,őszibarack befőtt (1,3)	Parasztos s, májkrém,fb.kenyér, paradicsom (1,4,13)
<p>A napi menüsor változtatás jogát fenntartjuk! Diétás étrendet orvosi javaslatra níztozítunk! KONYHÁNK A MINTAMENZA programban vesz részt! Tápanyagtartalom jelölés magyarázat: Zs(zsír,g./adag) TZS:(telített zsírsav g/adag) FH:(Fehérje g/adag) SZH (szénhidrát g/adag) Ck(cukor g/adag) SÓ (só g/adag) Allergének:1=glutén, 2=tej,3=tojás,4=szója, 5=zeller, 6=diófélék, 7=mandula, pizstácia, 8=földimogyoró,9=hal,10=rák, puhatestűek, 11=mustár,12=szezám, 13=kén-dioxid,14=csillagfürt Az allergénekről és tápanyagértékekről érdeklődjön a konyhán!</p> <p style="text-align: center;">A tápanyag számítás a LAFISOFT KFT szoftverével készült.</p> <p style="text-align: center;">Tarnai László élelmészvezető</p>							