

Fehőtű
(19-69 év)

Hétfő
2019.07.01.

Kedd
2019.07.02.

Szerda
2019.07.03.

Csütörtök
2019.07.04.

Péntek
2019.07.05.

Ebéd

-Zöldszégleves (Z, G, L, T)
-Lecsős sertésszelet (G, L, T)
-Párolt rizs (G)
-Alma

-Magyaros Borsóleves (G, L, T, Z)
-Sajtos Baconos Csirkemell (T, L)
-Petrezselymes burgonya
-Fejes saláta

-Tojásleves (T, G, L)
-Töltött csirkemomb (G, T)
-Francia saláta (L, T, M)

-Halasi húsoleves (G, T)
-Krumpliszezá (G, L, T)
-Alma

-Vajgaluska leves (G, L, T, Z)
-Székelykáposzta (L, G, T)

S:4.0, E:798.0, ZS:13.3, T:0.6, F:38.3,
CH:123.9, C:26.2, Ca:77.8

S:2.2, E:560.0, ZS:14.0, T:0.4, F:44.4,
CH:67.0, C:3.1, Ca:239.5

S:4.7, E:471.0, ZS:9.0134, T:2.5,
F:30.4, CH:22.8, C:3.9, Ca:41.0

S:2.1, E:832.0, ZS:7.5, T:1.9, F:35.3,
CH:154.3, C:27.3, Ca:40.5

S:3.0, E:372.0, ZS:17.3, T:4.0, F:25.7,
CH:23.7, C:3.4, Ca:73.1

Összesen

S:4.0, E:798.0, ZS:13.3, T:0.6, F:38.3,
CH:123.9, C:26.2, Ca:77.8

S:2.2, E:560.0, ZS:14.0, T:0.4, F:44.4,
CH:67.0, C:3.1, Ca:239.5

S:4.7, E:471.0, ZS:9.0134, T:2.5,
F:30.4, CH:22.8, C:3.9, Ca:41.0

S:2.1, E:832.0, ZS:7.5, T:1.9, F:35.3,
CH:154.3, C:27.3, Ca:40.5

S:3.0, E:372.0, ZS:17.3, T:4.0, F:25.7,
CH:23.7, C:3.4, Ca:73.1

Jó étvágyati

Jelmagyarozat:
S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarozat:
G: glutén gabonák
L: laktóz, tej, tejsavbaktériák
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszemeggy
K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfű
P: puhatestűk

Csemegé Kft. Önkormányzati
Központ
BÁNYLÁK
Soposits Alapozóegység Kft. 8222
Adószám: 16836711-2-00-00
8222 Csemegé, Dózsa Gy. u. 21.
T: 78/451-065

EPER

Étlap

Felhőt
(19-69 év)

Hétfő
2019.07.08.

Kedd
2019.07.09.

Szerda
2019.07.10.

Csütörtök
2019.07.11.

Péntek
2019.07.12.

Ebéd

-Kassai Burgonyaleves (L)
-Cigánypecsenye (M)
-Tört Burgonya

S:3.1, E:812.0, ZS:33.1, T:9.3, F:56.3,
CH:80.4, C:6.0, Ca:64.6

-Reszeltésza-leves (Z, G, L,
D)
Grizes tészta (G, T, F, M, S)
Alma

S:2.6, E:880.0, ZS:4.2, T:0.5, F:23.8,
CH:180.6, C:5.9, Ca:71.7

-Magyaros Zöldsegleves (Z,
G, L, T)
-Tökfőzelék (L, G, T)
-Csinkepörkölt

S:3.0, E:676.0, ZS:23.2, T:2.5, F:44.1,
CH:48.2, C:5.0, Ca:125.9

-Gombaleves (magyaros) (G,
L, T, Z)
-Fokhagymás tejföltöltés halfrité
(H, G, L, T)
-Kukoricás rizs (G)

S:6.0, E:1 553.0, ZS:16.0, T:1.0, F:51.4,
CH:270.8, C:3.5, Ca:250.5

-Daragaluska-leves (Z, G, F,
M, S, T)
-Fejtett babfőzelék (L, G, T)
-Sült debreceni kolbász (O)

S:3.5, E:676.0, ZS:26.2, T:0.6, F:42.7,
CH:67.5, C:12.5, Ca:72.3

Összesen

S:3.1, E:812.0, ZS:33.1, T:9.3, F:56.3,
CH:80.4, C:6.0, Ca:64.6

S:2.6, E:880.0, ZS:4.2, T:0.5, F:23.8,
CH:180.6, C:5.9, Ca:71.7

S:3.0, E:676.0, ZS:23.2, T:2.5, F:44.1,
CH:48.2, C:5.0, Ca:125.9

S:6.0, E:1 553.0, ZS:16.0, T:1.0, F:51.4,
CH:270.8, C:3.5, Ca:250.5

S:3.5, E:676.0, ZS:26.2, T:0.6, F:42.7,
CH:67.5, C:12.5, Ca:72.3

Jó étvágyati!

Jelmagyarítás:
S: sód (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarítás:
G: glutén gabonák
L: laktóz, tej, tejszármarék
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szósz, majonéz
K: szószok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűk

Csongrád Községi Önkormányzatok
FAMILIA
Szociális Alapszolgálatok Kézvárosi
Adószám: 16636-43-2-03
6222 Csongrád, Dózsa Gy. u. 22
T: 78/441-065