

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.01.	<i>Kedd</i> 2021.11.02.	<i>Szerda</i> 2021.11.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.04.	<i>Péntek</i> 2021.11.05.
<i>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Grízes tészta (G, T) -Banán	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Körte	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Steak burgonya	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Sült hurka, kolbász -Hagymás törtburgonya
		S:4,3, E:851,0, ZS:15,9, T:4,6, F:30,9, CH:143,2, C:8,2, Ca:243,1	S:2,4, E:690,0, ZS:30,1, T:3,3, F:16,5, CH:82,3, C:24,8, Ca:34,4	S:2,0, E:696,0, ZS:24,6, T:5,7, F:36,4, CH:78,5, C:6,4, Ca:50,1	S:1,7, E:791,0, ZS:68,3, T:12,1, F:31,4, CH:69,1, C:1,0, Ca:25,5
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:4,3, E:851,0, ZS:15,9, T:4,6, F:30,9, CH:143,2, C:8,2, Ca:243,1	S:2,4, E:690,0, ZS:30,1, T:3,3, F:16,5, CH:82,3, C:24,8, Ca:34,4	S:2,0, E:696,0, ZS:24,6, T:5,7, F:36,4, CH:78,5, C:6,4, Ca:50,1	S:1,7, E:791,0, ZS:68,3, T:12,1, F:31,4, CH:69,1, C:1,0, Ca:25,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.11.08.	Kedd 2021.11.09.	Szerda 2021.11.10.	Csütörtök 2021.11.11.	Péntek 2021.11.12.
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Hentes tokány (G) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Alma S:2,1, E:734,0, ZS:23,4, T:2,3, F:50,3, CH:67,4, C:5,3, Ca:30,0	-Fahéjas almaleves (L, G) -Brassói aprópecsenye (K) -Banán S:1,2, E:765,0, ZS:29,9, T:2,3, F:25,8, CH:93,7, C:1,3, Ca:220,0	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Csülök pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) S:2,7, E:848,0, ZS:52,7, T:4,3, F:38,8, CH:50,2, C:1,6, Ca:65,7	-Paradicsom leves (G) -Rántott csirkemáj (G, T, L, K) -Petrezselymes burgonya S:1,7, E:852,0, ZS:26,5, T:3,1, F:35,5, CH:114,9, C:6,1, Ca:38,1	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti reszelt sajttal (L, G, T) S:1,2, E:698,0, ZS:36,4, T:4,3, F:30,2, CH:59,9, C:4,5, Ca:26,5
Összesen	S:2,1, E:734,0, ZS:23,4, T:2,3, F:50,3, CH:67,4, C:5,3, Ca:30,0	S:1,2, E:765,0, ZS:29,9, T:2,3, F:25,8, CH:93,7, C:1,3, Ca:220,0	S:2,7, E:848,0, ZS:52,7, T:4,3, F:38,8, CH:50,2, C:1,6, Ca:65,7	S:1,7, E:852,0, ZS:26,5, T:3,1, F:35,5, CH:114,9, C:6,1, Ca:38,1	S:1,2, E:698,0, ZS:36,4, T:4,3, F:30,2, CH:59,9, C:4,5, Ca:26,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámmag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.11.15.	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, O, G) -Sajtos natúr szelet (L) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Rizskók (L, T)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Citromos halfilé (G) -Francia saláta (L, T, M) -Banán	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi
	S:2,5, E:835,0, ZS:32,4, T:11,0, F:49,3, CH:84,0, C:5,3, Ca:80,7	S:1,9, E:841,0, ZS:18,0, T:2,9, F:32,7, CH:136,0, C:1,5, Ca:25,8	S:1,6, E:743,0, ZS:27,8, T:1,6, F:35,6, CH:85,4, C:1,3, Ca:111,6	S:3,1, E:761,0, ZS:32,3, T:5,5, F:31,3, CH:81,5, C:4,2, Ca:244,2	S:2,6, E:784,0, ZS:27,6, T:3,9, F:38,7, CH:93,1, C:1,8, Ca:36,0
Összesen	S:2,5, E:835,0, ZS:32,4, T:11,0, F:49,3, CH:84,0, C:5,3, Ca:80,7	S:1,9, E:841,0, ZS:18,0, T:2,9, F:32,7, CH:136,0, C:1,5, Ca:25,8	S:1,6, E:743,0, ZS:27,8, T:1,6, F:35,6, CH:85,4, C:1,3, Ca:111,6	S:3,1, E:761,0, ZS:32,3, T:5,5, F:31,3, CH:81,5, C:4,2, Ca:244,2	S:2,6, E:784,0, ZS:27,6, T:3,9, F:38,7, CH:93,1, C:1,8, Ca:36,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró
 Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója
 D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám
 K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.11.22.	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Ebéd	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rakott penne (G, T, L) -Alma	-Meggyleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Barna rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Orosz húsgombóc leves (G, T) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Töltött káposzta -Alma
	S:2,5, E:708,0, ZS:25,2, T:4,6, F:42,0, CH:66,9, C:1,5, Ca:39,9	S:3,1, E:957,0, ZS:33,2, T:8,4, F:44,2, CH:116,7, C:3,1, Ca:20,0	S:2,2, E:860,0, ZS:58,3, T:1,0, F:25,5, CH:56,5, C:4,4, Ca:100,4	S:3,4, E:741,0, ZS:23,1, T:3,1, F:55,8, CH:74,4, C:2,2, Ca:71,6	S:1,2, E:730,0, ZS:29,4, T:11,2, F:55,3, CH:50,2, C:1,9, Ca:36,9
Összesen	S:2,5, E:708,0, ZS:25,2, T:4,6, F:42,0, CH:66,9, C:1,5, Ca:39,9	S:3,1, E:957,0, ZS:33,2, T:8,4, F:44,2, CH:116,7, C:3,1, Ca:20,0	S:2,2, E:860,0, ZS:58,3, T:1,0, F:25,5, CH:56,5, C:4,4, Ca:100,4	S:3,4, E:741,0, ZS:23,1, T:3,1, F:55,8, CH:74,4, C:2,2, Ca:71,6	S:1,2, E:730,0, ZS:29,4, T:11,2, F:55,3, CH:50,2, C:1,9, Ca:36,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.11.29.	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
Ebéd	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Mátrai borzas (L, G, T) -Párolt rizs S:3,7, E:878,0, ZS:27,8, T:7,3, F:50,9, CH:104,8, C:2,2, Ca:29,2	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Túrós tészta (G, L) S:1,3, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7			
Összesen	S:3,7, E:878,0, ZS:27,8, T:7,3, F:50,9, CH:104,8, C:2,2, Ca:29,2	S:1,3, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek