

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.08.30.	Kedd 2021.08.31.	Szerda 2021.09.01.	Csütörtök 2021.09.02.	Péntek 2021.09.03.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Szilva leves (L, G) -Rakott zöldbab (K, T, L)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Barna rizs	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti reszelt sajttal (L, G, T)
	S:3,0, E:868,0, ZS:35,0, T:5,3, F:40,4, CH:96,5, C:2,4, Ca:42,3	S:1,0, E:766,0, ZS:36,7, T:7,1, F:44,5, CH:60,9, C:3,9, Ca:72,1	S:3,4, E:745,0, ZS:22,6, T:3,2, F:41,6, CH:90,7, C:2,8, Ca:44,6	S:3,3, E:746,0, ZS:28,7, T:2,3, F:24,1, CH:91,3, C:4,3, Ca:34,4	S:2,3, E:700,0, ZS:35,4, T:4,5, F:31,5, CH:61,1, C:6,4, Ca:54,6
Összesen	S:3,0, E:868,0, ZS:35,0, T:5,3, F:40,4, CH:96,5, C:2,4, Ca:42,3	S:1,0, E:766,0, ZS:36,7, T:7,1, F:44,5, CH:60,9, C:3,9, Ca:72,1	S:3,4, E:745,0, ZS:22,6, T:3,2, F:41,6, CH:90,7, C:2,8, Ca:44,6	S:3,3, E:746,0, ZS:28,7, T:2,3, F:24,1, CH:91,3, C:4,3, Ca:34,4	S:2,3, E:700,0, ZS:35,4, T:4,5, F:31,5, CH:61,1, C:6,4, Ca:54,6

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: szulfidok, kéndioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.09.06.	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
Ebéd	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Kapros kotlett (G) -Burgonya gombóc (G, T) -Banán	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Palacsinta (L, T, O, G) -Alma	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Roston halfilé (L, K) -Francia saláta (L, T, M) -Alma	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Hentes tokány (G) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M)
	S:1,6, E:718,0, ZS:15,9, T:1,2, F:34,8, CH:105,4, C:1,8, Ca:257,0	S:1,7, E:725,0, ZS:21,8, T:2,4, F:27,9, CH:92,6, C:16,7, Ca:30,6	S:4,7, E:908,0, ZS:23,9, T:4,2, F:50,8, CH:118,9, C:3,3, Ca:64,8	S:3,4, E:736,0, ZS:29,7, T:4,3, F:50,7, CH:52,9, C:3,5, Ca:43,1	S:2,7, E:811,0, ZS:27,8, T:5,4, F:40,0, CH:96,9, C:6,0, Ca:23,8
Összesen	S:1,6, E:718,0, ZS:15,9, T:1,2, F:34,8, CH:105,4, C:1,8, Ca:257,0	S:1,7, E:725,0, ZS:21,8, T:2,4, F:27,9, CH:92,6, C:16,7, Ca:30,6	S:4,7, E:908,0, ZS:23,9, T:4,2, F:50,8, CH:118,9, C:3,3, Ca:64,8	S:3,4, E:736,0, ZS:29,7, T:4,3, F:50,7, CH:52,9, C:3,5, Ca:43,1	S:2,7, E:811,0, ZS:27,8, T:5,4, F:40,0, CH:96,9, C:6,0, Ca:23,8

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: szezámag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.09.13.	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Ebéd	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Paprikás burgonya virslivel (K, T, O)	-Gyümölcsleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K) -Banán	-Paradicsom leves (G) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkemáj (G, T, L, K) -Mexikói rizs	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos-tejfölös tészta (G, L)
	S:5,5, E:804,0, ZS:42,7, T:12,1, F:33,0, CH:68,9, C:4,4, Ca:54,2	S:1,7, E:721,0, ZS:31,5, T:3,2, F:26,9, CH:76,6, C:5,0, Ca:221,3	S:2,6, E:725,0, ZS:28,4, T:2,0, F:42,3, CH:72,6, C:3,4, Ca:40,6	S:3,0, E:898,0, ZS:26,6, T:3,2, F:36,5, CH:109,5, C:2,9, Ca:44,4	S:2,9, E:742,0, ZS:28,6, T:9,1, F:38,7, CH:80,7, C:4,3, Ca:46,7
Összesen	S:5,5, E:804,0, ZS:42,7, T:12,1, F:33,0, CH:68,9, C:4,4, Ca:54,2	S:1,7, E:721,0, ZS:31,5, T:3,2, F:26,9, CH:76,6, C:5,0, Ca:221,3	S:2,6, E:725,0, ZS:28,4, T:2,0, F:42,3, CH:72,6, C:3,4, Ca:40,6	S:3,0, E:898,0, ZS:26,6, T:3,2, F:36,5, CH:109,5, C:2,9, Ca:44,4	S:2,9, E:742,0, ZS:28,6, T:9,1, F:38,7, CH:80,7, C:4,3, Ca:46,7

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: szeszammag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.20.	<i>Kedd</i> 2021.09.21.	<i>Szerda</i> 2021.09.22.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.23.	<i>Péntek</i> 2021.09.24.
<i>Ebéd</i>	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Zöldfűszeres pulykacomb (G) -Burgonyapüré (L) -Cékla saláta	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Rizskók lekvárral (L, T) -Alma	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás tarja (G) -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rántott hal (T, G, L, K) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) -Banán	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Dubarry sertésszelet (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L)
	S:3,0, E:908,0, ZS:46,0, T:2,0, F:51,8, CH:66,0, C:0,6, Ca:93,1	S:1,9, E:749,0, ZS:15,5, T:2,6, F:30,0, CH:111,5, C:2,1, Ca:36,6	S:3,2, E:902,0, ZS:68,5, T:4,0, F:26,5, CH:43,3, C:4,4, Ca:109,3	S:3,5, E:854,0, ZS:24,3, T:3,7, F:42,0, CH:113,2, C:3,6, Ca:268,5	S:3,0, E:786,0, ZS:20,1, T:4,9, F:43,5, CH:103,6, C:2,2, Ca:50,0
<i>Összesen</i>	S:3,0, E:908,0, ZS:46,0, T:2,0, F:51,8, CH:66,0, C:0,6, Ca:93,1	S:1,9, E:749,0, ZS:15,5, T:2,6, F:30,0, CH:111,5, C:2,1, Ca:36,6	S:3,2, E:902,0, ZS:68,5, T:4,0, F:26,5, CH:43,3, C:4,4, Ca:109,3	S:3,5, E:854,0, ZS:24,3, T:3,7, F:42,0, CH:113,2, C:3,6, Ca:268,5	S:3,0, E:786,0, ZS:20,1, T:4,9, F:43,5, CH:103,6, C:2,2, Ca:50,0

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: szeszámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.09.27.	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rakott brokkoli (T, L)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Sült hurka, kolbász -Tepsis burgonya	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Banán	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Alma kompót	
	S:1,6, E:786,0, ZS:46,0, T:5,8, F:36,1, CH:54,1, C:2,4, Ca:27,1	S:2,0, E:907,0, ZS:68,0, T:10,6, F:31,0, CH:98,9, C:0,3, Ca:31,5	S:2,4, E:783,0, ZS:27,4, T:4,3, F:24,2, CH:102,2, C:9,6, Ca:241,1	S:1,2, E:725,0, ZS:14,9, T:0,6, F:46,2, CH:89,4, C:3,3, Ca:31,0	
Összesen	S:1,6, E:786,0, ZS:46,0, T:5,8, F:36,1, CH:54,1, C:2,4, Ca:27,1	S:2,0, E:907,0, ZS:68,0, T:10,6, F:31,0, CH:98,9, C:0,3, Ca:31,5	S:2,4, E:783,0, ZS:27,4, T:4,3, F:24,2, CH:102,2, C:9,6, Ca:241,1	S:1,2, E:725,0, ZS:14,9, T:0,6, F:46,2, CH:89,4, C:3,3, Ca:31,0	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
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszamag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek