

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.27.	<i>Kedd</i> 2021.09.28.	<i>Szerda</i> 2021.09.29.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.30.	<i>Péntek</i> 2021.10.01.
<i>Ebéd</i>	-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	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Ananászos csirkemell (L, G) -Párolt rizs
	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:3,2, E:863,0, ZS:24,8, T:2,8, F:44,3, CH:114,0, C:4,9, Ca:29,1
<i>Összesen</i>	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:3,2, E:863,0, ZS:24,8, T:2,8, F:44,3, CH:114,0, C:4,9, Ca:29,1

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: szesámmag P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.10.04.	<i>Kedd</i> 2021.10.05.	<i>Szerda</i> 2021.10.06.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.07.	<i>Péntek</i> 2021.10.08.
<i>Ebéd</i>	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Sertésszelet Jóasszony módra -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T) -Banán	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Kukoricás rizs	-Brokkoli krémleves (L, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:3,3, E:822,0, ZS:15,8, T:1,5, F:45,5, CH:76,0, C:4,2, Ca:40,0	S:1,8, E:753,0, ZS:17,9, T:6,4, F:35,7, CH:108,1, C:10,2, Ca:312,2	S:2,5, E:746,0, ZS:28,7, T:2,8, F:31,3, CH:87,8, C:2,0, Ca:242,8	S:4,0, E:766,0, ZS:15,9, T:2,2, F:40,0, CH:114,5, C:3,4, Ca:28,9	S:2,5, E:875,0, ZS:36,4, T:3,6, F:29,9, CH:102,8, C:4,2, Ca:38,1
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:822,0, ZS:15,8, T:1,5, F:45,5, CH:76,0, C:4,2, Ca:40,0	S:1,8, E:753,0, ZS:17,9, T:6,4, F:35,7, CH:108,1, C:10,2, Ca:312,2	S:2,5, E:746,0, ZS:28,7, T:2,8, F:31,3, CH:87,8, C:2,0, Ca:242,8	S:4,0, E:766,0, ZS:15,9, T:2,2, F:40,0, CH:114,5, C:3,4, Ca:28,9	S:2,5, E:875,0, ZS:36,4, T:3,6, F:29,9, CH:102,8, C:4,2, Ca:38,1

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, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.10.11.	Kedd 2021.10.12.	Szerda 2021.10.13.	Csütörtök 2021.10.14.	Péntek 2021.10.15.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Cigány pecsenye -Mexikói rizs	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Fasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M) -Banán	-Pandúr leves (L) -Májas rizottó -Alma	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt -Szarvacska tészta (G)
	S:3,9, E:755,0, ZS:27,5, T:1,9, F:28,1, CH:79,7, C:1,9, Ca:34,5	S:3,2, E:804,0, ZS:36,5, T:9,0, F:26,0, CH:87,6, C:7,6, Ca:68,4	S:3,0, E:846,0, ZS:27,5, T:4,0, F:34,8, CH:113,6, C:3,3, Ca:273,1	S:2,0, E:719,0, ZS:45,9, T:2,7, F:49,7, CH:13,6, C:1,5, Ca:49,1	S:1,4, E:867,0, ZS:25,2, T:3,6, F:60,4, CH:96,7, C:3,9, Ca:26,7
Összesen	S:3,9, E:755,0, ZS:27,5, T:1,9, F:28,1, CH:79,7, C:1,9, Ca:34,5	S:3,2, E:804,0, ZS:36,5, T:9,0, F:26,0, CH:87,6, C:7,6, Ca:68,4	S:3,0, E:846,0, ZS:27,5, T:4,0, F:34,8, CH:113,6, C:3,3, Ca:273,1	S:2,0, E:719,0, ZS:45,9, T:2,7, F:49,7, CH:13,6, C:1,5, Ca:49,1	S:1,4, E:867,0, ZS:25,2, T:3,6, F:60,4, CH:96,7, C:3,9, Ca:26,7

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.10.18.	Kedd 2021.10.19.	Szerda 2021.10.20.	Csütörtök 2021.10.21.	Péntek 2021.10.22.
Ebéd	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Székelykáposzta -Banán S:2,4, E:798,0, ZS:37,7, T:1,6, F:31,3, CH:80,0, C:1,4, Ca:269,7	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Máglyarakás (G, L, T) S:2,2, E:870,0, ZS:22,7, T:5,4, F:30,0, CH:134,5, C:14,7, Ca:23,0	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás tarja -Burgonyafőzelék (L, G) S:2,9, E:882,0, ZS:62,9, T:4,1, F:26,1, CH:50,9, C:1,7, Ca:61,3	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Harcapaprikás (L) -Galuska (T, G) S:2,1, E:764,0, ZS:21,6, T:3,6, F:50,4, CH:91,2, C:2,4, Ca:38,6	-Burgonya krémleves (L, G) -Töltött csirkecomb (G, L, T, O, D, S, K) -Rizi-bizi S:1,9, E:867,0, ZS:23,0, T:3,0, F:43,5, CH:118,4, C:0,5, Ca:37,0
Összesen	S:2,4, E:798,0, ZS:37,7, T:1,6, F:31,3, CH:80,0, C:1,4, Ca:269,7	S:2,2, E:870,0, ZS:22,7, T:5,4, F:30,0, CH:134,5, C:14,7, Ca:23,0	S:2,9, E:882,0, ZS:62,9, T:4,1, F:26,1, CH:50,9, C:1,7, Ca:61,3	S:2,1, E:764,0, ZS:21,6, T:3,6, F:50,4, CH:91,2, C:2,4, Ca:38,6	S:1,9, E:867,0, ZS:23,0, T:3,0, F:43,5, CH:118,4, C:0,5, Ca:37,0

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

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.10.25.	<i>Kedd</i> 2021.10.26.	<i>Szerda</i> 2021.10.27.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.28.	<i>Péntek</i> 2021.10.29.
<i>Ebéd</i>	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Gombás aprópecsenye -Banán	-Meggyleves (G, L) -Sült oldalas -Burgonyapüré (L)	-Paradicsom leves (G) -Sült csirkecomb (T, K) -Zöldborsó főzelék (L, G) -Alma	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Steak burgonya	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Milánói makaróni (L)
	S:3,3, E:699,0, ZS:22,1, T:1,0, F:40,0, CH:82,0, C:3,8, Ca:263,5	S:2,1, E:774,0, ZS:35,5, T:12,4, F:28,7, CH:83,2, C:1,1, Ca:22,9	S:1,6, E:796,0, ZS:25,0, T:4,0, F:38,5, CH:92,4, C:6,0, Ca:8,7	S:2,3, E:760,0, ZS:29,1, T:5,6, F:44,2, CH:74,6, C:3,6, Ca:21,1	S:3,6, E:833,0, ZS:23,0, T:6,9, F:39,7, CH:114,7, C:6,9, Ca:21,1
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:699,0, ZS:22,1, T:1,0, F:40,0, CH:82,0, C:3,8, Ca:263,5	S:2,1, E:774,0, ZS:35,5, T:12,4, F:28,7, CH:83,2, C:1,1, Ca:22,9	S:1,6, E:796,0, ZS:25,0, T:4,0, F:38,5, CH:92,4, C:6,0, Ca:8,7	S:2,3, E:760,0, ZS:29,1, T:5,6, F:44,2, CH:74,6, C:3,6, Ca:21,1	S:3,6, E:833,0, ZS:23,0, T:6,9, F:39,7, CH:114,7, C:6,9, Ca:21,1

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: csillagfűt
 P: puhatestűek