

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.10.03.	<i>Kedd</i> 2022.10.04.	<i>Szerda</i> 2022.10.05.	<i>Csütörtök</i> 2022.10.06.	<i>Péntek</i> 2022.10.07.
<i>Ebéd</i>	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Sertésszelet Jóasszony módra -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Csirke raguleves (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T) -Szilva	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Zöldborsó leves (G, Z) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Kuszkusz (G)	-Süttőtök krémleves (L, G, T, F, D) -Töltött csirkecomb (G, L, T, O, D, S, K) -Rizi-bizi
	S:3,3, E:908,0, ZS:16,1, T:1,5, F:48,0, CH:94,0, C:5,4, Ca:23,0	S:1,8, E:690,0, ZS:15,0, T:7,8, F:41,2, CH:93,8, C:14,0, Ca:144,1	S:2,6, E:748,0, ZS:25,0, T:2,6, F:31,6, CH:96,2, C:3,0, Ca:238,1	S:2,4, E:735,0, ZS:12,8, T:2,0, F:41,9, CH:110,7, C:6,3, Ca:26,5	S:2,0, E:891,0, ZS:22,5, T:4,2, F:44,8, CH:125,0, C:0,6, Ca:52,9
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:908,0, ZS:16,1, T:1,5, F:48,0, CH:94,0, C:5,4, Ca:23,0	S:1,8, E:690,0, ZS:15,0, T:7,8, F:41,2, CH:93,8, C:14,0, Ca:144,1	S:2,6, E:748,0, ZS:25,0, T:2,6, F:31,6, CH:96,2, C:3,0, Ca:238,1	S:2,4, E:735,0, ZS:12,8, T:2,0, F:41,9, CH:110,7, C:6,3, Ca:26,5	S:2,0, E:891,0, ZS:22,5, T:4,2, F:44,8, CH:125,0, C:0,6, Ca:52,9

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: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.10.10.	Kedd 2022.10.11.	Szerda 2022.10.12.	Csütörtök 2022.10.13.	Péntek 2022.10.14.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Cigány pecsenye -Mexikói rizs S:3,4, E:949,0, ZS:45,8, T:1,9, F:33,5, CH:79,8, C:1,9, Ca:34,5	-Gyümölcsleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L) S:2,1, E:789,0, ZS:38,1, T:9,4, F:29,8, CH:76,3, C:6,2, Ca:64,6	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Fasírt (T, G) -Zöldbab főzelék (L, G) S:1,8, E:737,0, ZS:43,6, T:4,0, F:31,2, CH:51,9, C:3,2, Ca:86,4	-Pandúr leves (L) -Májas rizottó S:1,7, E:778,0, ZS:32,9, T:3,2, F:56,2, CH:62,1, C:1,6, Ca:41,2	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt -Orsó tészta (durum) (G) S:1,5, E:921,0, ZS:30,0, T:4,4, F:61,5, CH:98,6, C:3,8, Ca:26,7
Összesen	S:3,4, E:949,0, ZS:45,8, T:1,9, F:33,5, CH:79,8, C:1,9, Ca:34,5	S:2,1, E:789,0, ZS:38,1, T:9,4, F:29,8, CH:76,3, C:6,2, Ca:64,6	S:1,8, E:737,0, ZS:43,6, T:4,0, F:31,2, CH:51,9, C:3,2, Ca:86,4	S:1,7, E:778,0, ZS:32,9, T:3,2, F:56,2, CH:62,1, C:1,6, Ca:41,2	S:1,5, E:921,0, ZS:30,0, T:4,4, F:61,5, CH:98,6, C:3,8, 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
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.10.17.	Kedd 2022.10.18.	Szerda 2022.10.19.	Csütörtök 2022.10.20.	Péntek 2022.10.21.
Ebéd	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Székelykáposzta -Alma	-Gulyás leves (G, T, Z) -Máglyarakás (G, L, T)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás tarja -Burgonyafőzelék (L, G)	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Harcapaprikás (L) -Galuska (T, G)	-Brokkoli krémleves (L, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:1,9, E:683,0, ZS:38,0, T:1,6, F:31,4, CH:41,8, C:1,6, Ca:59,5	S:2,0, E:789,0, ZS:18,5, T:5,9, F:29,5, CH:121,2, C:14,5, Ca:23,0	S:1,8, E:894,0, ZS:63,4, T:3,9, F:26,3, CH:52,4, C:2,1, Ca:61,3	S:2,2, E:818,0, ZS:26,4, T:4,1, F:52,8, CH:91,7, C:2,9, Ca:37,8	S:1,1, E:780,0, ZS:33,5, T:3,3, F:28,3, CH:87,5, C:4,2, Ca:33,5
Összesen	S:1,9, E:683,0, ZS:38,0, T:1,6, F:31,4, CH:41,8, C:1,6, Ca:59,5	S:2,0, E:789,0, ZS:18,5, T:5,9, F:29,5, CH:121,2, C:14,5, Ca:23,0	S:1,8, E:894,0, ZS:63,4, T:3,9, F:26,3, CH:52,4, C:2,1, Ca:61,3	S:2,2, E:818,0, ZS:26,4, T:4,1, F:52,8, CH:91,7, C:2,9, Ca:37,8	S:1,1, E:780,0, ZS:33,5, T:3,3, F:28,3, CH:87,5, C:4,2, Ca:33,5

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
 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: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.10.24.	Kedd 2022.10.25.	Szerda 2022.10.26.	Csütörtök 2022.10.27.	Péntek 2022.10.28.
Ebéd	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Gombás aprópecsenye -Barna rizs	-Meggyleves (G, L) -Sült oldalas -Sütőtök püré (L)	-Paradicsom leves (G) -Sült csirkecomb (K) -Zöldborsó főzelék (G) -Szilva	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Steak burgonya	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Milánói makaróni (L)
	S:3,7, E:909,0, ZS:29,5, T:2,1, F:44,5, CH:110,4, C:4,6, Ca:43,5	S:2,5, E:798,0, ZS:34,7, T:11,1, F:28,1, CH:92,0, C:0,5, Ca:73,5	S:0,8, E:717,0, ZS:17,1, T:1,1, F:36,1, CH:101,9, C:5,1, Ca:24,5	S:2,5, E:899,0, ZS:36,7, T:7,4, F:50,1, CH:86,0, C:4,6, Ca:24,2	S:4,0, E:866,0, ZS:23,1, T:6,8, F:40,5, CH:121,7, C:7,5, Ca:22,8
Összesen	S:3,7, E:909,0, ZS:29,5, T:2,1, F:44,5, CH:110,4, C:4,6, Ca:43,5	S:2,5, E:798,0, ZS:34,7, T:11,1, F:28,1, CH:92,0, C:0,5, Ca:73,5	S:0,8, E:717,0, ZS:17,1, T:1,1, F:36,1, CH:101,9, C:5,1, Ca:24,5	S:2,5, E:899,0, ZS:36,7, T:7,4, F:50,1, CH:86,0, C:4,6, Ca:24,2	S:4,0, E:866,0, ZS:23,1, T:6,8, F:40,5, CH:121,7, C:7,5, Ca:22,8

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.10.31.	Kedd 2022.11.01.	Szerda 2022.11.02.	Csütörtök 2022.11.03.	Péntek 2022.11.04.
Ebéd	-Lebbencs leves (G, T) -Ananászos csirkemell (L, G) -Párolt rizs S:2,2, E:880,0, ZS:25,7, T:2,9, F:44,4, CH:116,2, C:5,8, Ca:35,0				
Összesen	S:2,2, E:880,0, ZS:25,7, T:2,9, F:44,4, CH:116,2, C:5,8, Ca:35,0	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	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: szeszammag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek