

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.10.31.	<i>Kedd</i> 2022.11.01.	<i>Szerda</i> 2022.11.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.03.	<i>Péntek</i> 2022.11.04.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (G, T) -Ananászos csirkemell (L, G) -Párolt rizs <i>S:2,2, E:880,0, ZS:25,7, T:2,9, F:44,4, CH:116,2, C:5,8, Ca:35,0</i>		-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Banán <i>S:2,0, E:754,0, ZS:26,3, T:4,1, F:23,5, CH:98,5, C:10,0, Ca:241,7</i>	-Karfiol leves (G, Z) -Sült hekk (G) -Steak burgonya -Csemege uborka <i>S:3,2, E:719,0, ZS:24,7, T:5,7, F:36,9, CH:83,1, C:9,0, Ca:50,1</i>	-Fahéjas almaleves (L, G) -Sült hurka, kolbász -Hagymás törtburgonya <i>S:2,0, E:860,0, ZS:50,4, T:7,7, F:37,7, CH:96,1, C:0,3, Ca:25,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:880,0, ZS:25,7, T:2,9, F:44,4, CH:116,2, C:5,8, Ca:35,0</i>	<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</i>	<i>S:2,0, E:754,0, ZS:26,3, T:4,1, F:23,5, CH:98,5, C:10,0, Ca:241,7</i>	<i>S:3,2, E:719,0, ZS:24,7, T:5,7, F:36,9, CH:83,1, C:9,0, Ca:50,1</i>	<i>S:2,0, E:860,0, ZS:50,4, T:7,7, F:37,7, CH:96,1, C:0,3, Ca:25,5</i>

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 2022.11.07.	Kedd 2022.11.08.	Szerda 2022.11.09.	Csütörtök 2022.11.10.	Péntek 2022.11.11.
Ebéd	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Hentes tokány (G) -Bulgur (G, L, T, Z, M) S:3,0, E:845,0, ZS:26,3, T:2,3, F:43,3, CH:105,4, C:5,8, Ca:19,9	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Grízes tészta (G, T) S:4,4, E:780,0, ZS:23,4, T:6,4, F:34,2, CH:106,2, C:9,2, Ca:26,2	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Csülök pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) S:1,8, E:865,0, ZS:53,8, T:4,4, F:39,1, CH:51,8, C:2,2, Ca:65,7	-Paradicsom leves (G) -Rántott csirkemáj (G, T, L, K) -Petrezselymes burgonya S:1,1, E:919,0, ZS:26,7, T:3,1, F:37,3, CH:128,9, C:6,1, Ca:43,5	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti (L, G, T) S:1,7, E:823,0, ZS:33,5, T:4,3, F:35,2, CH:92,4, C:5,3, Ca:28,0
Összesen	S:3,0, E:845,0, ZS:26,3, T:2,3, F:43,3, CH:105,4, C:5,8, Ca:19,9	S:4,4, E:780,0, ZS:23,4, T:6,4, F:34,2, CH:106,2, C:9,2, Ca:26,2	S:1,8, E:865,0, ZS:53,8, T:4,4, F:39,1, CH:51,8, C:2,2, Ca:65,7	S:1,1, E:919,0, ZS:26,7, T:3,1, F:37,3, CH:128,9, C:6,1, Ca:43,5	S:1,7, E:823,0, ZS:33,5, T:4,3, F:35,2, CH:92,4, C:5,3, Ca:28,0

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: szeszammag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.11.14.	<i>Kedd</i> 2022.11.15.	<i>Szerda</i> 2022.11.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.11.17.	<i>Péntek</i> 2022.11.18.
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, G) -Sajtos natúr szelet (L) -Kuszkusz (G)	-Meggyleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Barna rizs	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Citromos halfilé (G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) -Körte	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi
	S:2,8, E:847,0, ZS:33,6, T:10,8, F:50,0, CH:83,8, C:5,1, Ca:80,7	S:1,8, E:960,0, ZS:28,5, T:6,3, F:40,8, CH:131,2, C:2,3, Ca:9,7	S:1,6, E:807,0, ZS:31,0, T:1,8, F:43,0, CH:86,5, C:1,3, Ca:111,6	S:2,0, E:708,0, ZS:28,0, T:4,8, F:39,4, CH:74,9, C:18,0, Ca:23,1	S:2,6, E:849,0, ZS:26,7, T:3,8, F:39,8, CH:110,4, C:1,8, Ca:37,9
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:847,0, ZS:33,6, T:10,8, F:50,0, CH:83,8, C:5,1, Ca:80,7	S:1,8, E:960,0, ZS:28,5, T:6,3, F:40,8, CH:131,2, C:2,3, Ca:9,7	S:1,6, E:807,0, ZS:31,0, T:1,8, F:43,0, CH:86,5, C:1,3, Ca:111,6	S:2,0, E:708,0, ZS:28,0, T:4,8, F:39,4, CH:74,9, C:18,0, Ca:23,1	S:2,6, E:849,0, ZS:26,7, T:3,8, F:39,8, CH:110,4, C:1,8, Ca:37,9

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: szeszammag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Ebéd	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Lasagne (L, G, T, O)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Rizskók málnaöntettel (L, T, G, D)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -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:2,0, E:837,0, ZS:44,8, T:4,5, F:38,5, CH:66,4, C:5,4, Ca:31,7	S:1,3, E:801,0, ZS:15,7, T:5,1, F:34,1, CH:129,6, C:10,7, Ca:258,4	S:1,6, E:892,0, ZS:58,4, T:1,1, F:26,2, CH:63,4, C:5,0, Ca:102,0	S:2,9, E:763,0, ZS:23,2, T:3,1, F:56,6, CH:78,6, C:2,2, Ca:73,4	S:1,7, E:734,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,8, CH:49,3, C:1,8, Ca:36,9
Összesen	S:2,0, E:837,0, ZS:44,8, T:4,5, F:38,5, CH:66,4, C:5,4, Ca:31,7	S:1,3, E:801,0, ZS:15,7, T:5,1, F:34,1, CH:129,6, C:10,7, Ca:258,4	S:1,6, E:892,0, ZS:58,4, T:1,1, F:26,2, CH:63,4, C:5,0, Ca:102,0	S:2,9, E:763,0, ZS:23,2, T:3,1, F:56,6, CH:78,6, C:2,2, Ca:73,4	S:1,7, E:734,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,8, CH:49,3, C:1,8, Ca:36,9

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
 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Ebéd	-Zöldborsó leves (G, Z) -Tejszínes-gombás csirkemell (L, O) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K) -Burgonyapüré (L) -Alma kompót	-Lebbencs leves (G, T) -Sült oldalas -Burgonyafőzelék (L, G)		
	S:2,0, E:825,0, ZS:19,7, T:3,8, F:56,4, CH:102,8, C:5,1, Ca:65,4	S:2,5, E:790,0, ZS:26,6, T:3,1, F:37,4, CH:88,4, C:1,7, Ca:61,9	S:2,0, E:809,0, ZS:40,8, T:10,1, F:31,2, CH:75,5, C:2,3, Ca:39,0		
Összesen	S:2,0, E:825,0, ZS:19,7, T:3,8, F:56,4, CH:102,8, C:5,1, Ca:65,4	S:2,5, E:790,0, ZS:26,6, T:3,1, F:37,4, CH:88,4, C:1,7, Ca:61,9	S:2,0, E:809,0, ZS:40,8, T:10,1, F:31,2, CH:75,5, C:2,3, Ca:39,0	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, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek