

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.29.	<i>Kedd</i> 2022.08.30.	<i>Szerda</i> 2022.08.31.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.01.	<i>Péntek</i> 2022.09.02.
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rakott zöldbab (K, T, L)	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Barna rizs	-Karfiol leves (G, Z) -Bolognai spagetti (L, G, T)
	S:2,5, E:837,0, ZS:33,4, T:5,4, F:36,3, CH:96,8, C:2,4, Ca:42,3	S:2,0, E:772,0, ZS:33,5, T:5,2, F:43,5, CH:70,5, C:2,3, Ca:70,8	S:3,3, E:925,0, ZS:28,2, T:3,5, F:64,7, CH:98,1, C:6,2, Ca:50,1	S:2,3, E:800,0, ZS:25,7, T:2,7, F:32,8, CH:104,2, C:5,1, Ca:23,5	S:2,3, E:844,0, ZS:34,4, T:4,5, F:36,6, CH:94,1, C:7,4, Ca:54,6
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:837,0, ZS:33,4, T:5,4, F:36,3, CH:96,8, C:2,4, Ca:42,3	S:2,0, E:772,0, ZS:33,5, T:5,2, F:43,5, CH:70,5, C:2,3, Ca:70,8	S:3,3, E:925,0, ZS:28,2, T:3,5, F:64,7, CH:98,1, C:6,2, Ca:50,1	S:2,3, E:800,0, ZS:25,7, T:2,7, F:32,8, CH:104,2, C:5,1, Ca:23,5	S:2,3, E:844,0, ZS:34,4, T:4,5, F:36,6, CH:94,1, C:7,4, 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
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.09.05.	Kedd 2022.09.06.	Szerda 2022.09.07.	Csütörtök 2022.09.08.	Péntek 2022.09.09.
Ebéd	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Kapros kotlett (G, L) -Burgonya gombóc (G, T)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Palacsinta (L, T, O, G) -Banán	-Zöldborsó leves (G, Z) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Roston halfilé (L, K) -Párolt rizs fél adag -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K)	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Hentes tokány (G) -Kuszkusz (G)
	S:2,0, E:772,0, ZS:26,4, T:6,0, F:55,2, CH:74,7, C:2,9, Ca:42,0	S:0,9, E:745,0, ZS:19,5, T:2,6, F:23,1, CH:116,7, C:16,4, Ca:258,5	S:2,6, E:747,0, ZS:22,1, T:2,9, F:41,5, CH:92,4, C:2,7, Ca:44,6	S:2,1, E:865,0, ZS:22,4, T:2,5, F:52,2, CH:72,2, C:1,7, Ca:35,9	S:2,5, E:741,0, ZS:25,1, T:4,0, F:38,6, CH:87,0, C:5,3, Ca:23,8
Összesen	S:2,0, E:772,0, ZS:26,4, T:6,0, F:55,2, CH:74,7, C:2,9, Ca:42,0	S:0,9, E:745,0, ZS:19,5, T:2,6, F:23,1, CH:116,7, C:16,4, Ca:258,5	S:2,6, E:747,0, ZS:22,1, T:2,9, F:41,5, CH:92,4, C:2,7, Ca:44,6	S:2,1, E:865,0, ZS:22,4, T:2,5, F:52,2, CH:72,2, C:1,7, Ca:35,9	S:2,5, E:741,0, ZS:25,1, T:4,0, F:38,6, CH:87,0, C:5,3, 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: szeszammag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.09.12.	<i>Kedd</i> 2022.09.13.	<i>Szerda</i> 2022.09.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.09.15.	<i>Péntek</i> 2022.09.16.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (G, T) -Paprikás burgonya virslivel (K, T, O)	-Gyümölcsleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K) -Banán	-Paradicsom leves (G) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkemáj -Mexikói rizs	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, L)
	S:3,9, E:882,0, ZS:46,8, T:11,9, F:27,2, CH:84,2, C:5,5, Ca:43,5	S:0,4, E:722,0, ZS:31,5, T:3,2, F:27,0, CH:76,9, C:5,0, Ca:221,3	S:0,7, E:801,0, ZS:28,6, T:2,0, F:43,7, CH:89,6, C:5,4, Ca:40,6	S:2,7, E:776,0, ZS:23,0, T:2,2, F:34,3, CH:89,5, C:1,5, Ca:32,2	S:1,4, E:741,0, ZS:28,6, T:9,2, F:38,6, CH:80,7, C:4,0, Ca:46,7
<i>Összesen</i>	S:3,9, E:882,0, ZS:46,8, T:11,9, F:27,2, CH:84,2, C:5,5, Ca:43,5	S:0,4, E:722,0, ZS:31,5, T:3,2, F:27,0, CH:76,9, C:5,0, Ca:221,3	S:0,7, E:801,0, ZS:28,6, T:2,0, F:43,7, CH:89,6, C:5,4, Ca:40,6	S:2,7, E:776,0, ZS:23,0, T:2,2, F:34,3, CH:89,5, C:1,5, Ca:32,2	S:1,4, E:741,0, ZS:28,6, T:9,2, F:38,6, CH:80,7, C:4,0, 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.09.19.	Kedd 2022.09.20.	Szerda 2022.09.21.	Csütörtök 2022.09.22.	Péntek 2022.09.23.
Ebéd	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Zöldfűszeres pulykacomb (G) -Burgonyapüré (L) -Cékla saláta	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Rizskók baracklekvárral (L, T)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rántott hal (T, G, L, K) -Francia saláta (L, T, M) -Szilva	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Dubarry sertésszelet (L, G) -Petrezselymes burgonya
	S:2,5, E:848,0, ZS:39,5, T:1,5, F:47,5, CH:70,4, C:0,6, Ca:94,9	S:1,1, E:735,0, ZS:15,6, T:2,6, F:30,1, CH:117,8, C:2,1, Ca:29,2	S:1,9, E:848,0, ZS:65,8, T:3,7, F:25,8, CH:36,7, C:4,9, Ca:109,3	S:2,6, E:683,0, ZS:29,2, T:4,5, F:34,6, CH:66,2, C:4,4, Ca:73,6	S:2,5, E:704,0, ZS:24,0, T:4,8, F:39,1, CH:79,1, C:2,2, Ca:41,8
Összesen	S:2,5, E:848,0, ZS:39,5, T:1,5, F:47,5, CH:70,4, C:0,6, Ca:94,9	S:1,1, E:735,0, ZS:15,6, T:2,6, F:30,1, CH:117,8, C:2,1, Ca:29,2	S:1,9, E:848,0, ZS:65,8, T:3,7, F:25,8, CH:36,7, C:4,9, Ca:109,3	S:2,6, E:683,0, ZS:29,2, T:4,5, F:34,6, CH:66,2, C:4,4, Ca:73,6	S:2,5, E:704,0, ZS:24,0, T:4,8, F:39,1, CH:79,1, C:2,2, Ca:41,8

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
 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: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.09.26.	Kedd 2022.09.27.	Szerda 2022.09.28.	Csütörtök 2022.09.29.	Péntek 2022.09.30.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rakott brokkoli (T, L)	-Szilva leves (L, G) -Sült hurka, kolbász -Tepsis burgonya -Csemege uborka	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Alma kompót	-Karlábéleves (G, L, T, Z, M) -Rakott penne (G, T, L) -Őszibarack
	S:1,6, E:794,0, ZS:42,8, T:5,3, F:43,7, CH:55,6, C:2,4, Ca:27,1	S:2,3, E:913,0, ZS:56,8, T:9,8, F:39,8, CH:92,6, C:4,0, Ca:32,8	S:1,7, E:712,0, ZS:27,2, T:2,6, F:32,2, CH:82,5, C:2,0, Ca:114,8	S:1,2, E:850,0, ZS:14,7, T:0,7, F:48,8, CH:117,8, C:5,0, Ca:32,6	S:2,0, E:683,0, ZS:21,9, T:5,4, F:39,6, CH:80,0, C:2,0, Ca:16,6
Összesen	S:1,6, E:794,0, ZS:42,8, T:5,3, F:43,7, CH:55,6, C:2,4, Ca:27,1	S:2,3, E:913,0, ZS:56,8, T:9,8, F:39,8, CH:92,6, C:4,0, Ca:32,8	S:1,7, E:712,0, ZS:27,2, T:2,6, F:32,2, CH:82,5, C:2,0, Ca:114,8	S:1,2, E:850,0, ZS:14,7, T:0,7, F:48,8, CH:117,8, C:5,0, Ca:32,6	S:2,0, E:683,0, ZS:21,9, T:5,4, F:39,6, CH:80,0, C:2,0, Ca:16,6

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: szeszamamag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek