

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.10.30.	<i>Kedd</i> 2023.10.31.	<i>Szerda</i> 2023.11.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.02.	<i>Péntek</i> 2023.11.03.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G) -Székelykáposzta S:2,4, E:513,0, ZS:30,0, T:0,6, F:23,5, CH:35,1, C:5,0, Ca:43,9	-Sárgaborsó leves (G) -Bolognai spagetti (L, G) S:1,8, E:779,0, ZS:22,7, T:4,1, F:44,8, CH:97,5, C:4,1, Ca:48,0		-Tojás leves (T, G) -Sült csirkecomb (K) -Petrezselymes rizs S:1,5, E:720,0, ZS:25,2, T:4,1, F:37,4, CH:83,9, C:1,6, Ca:38,1	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Rakott burgonya/+23% (T, L) S:2,4, E:738,0, ZS:40,1, T:11,1, F:28,8, CH:61,3, C:3,6, Ca:57,6
<i>Összesen</i>	S:2,4, E:513,0, ZS:30,0, T:0,6, F:23,5, CH:35,1, C:5,0, Ca:43,9	S:1,8, E:779,0, ZS:22,7, T:4,1, F:44,8, CH:97,5, C:4,1, Ca:48,0	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:1,5, E:720,0, ZS:25,2, T:4,1, F:37,4, CH:83,9, C:1,6, Ca:38,1	S:2,4, E:738,0, ZS:40,1, T:11,1, F:28,8, CH:61,3, C:3,6, Ca:57,6

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 C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.06.	<i>Kedd</i> 2023.11.07.	<i>Szerda</i> 2023.11.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.09.	<i>Péntek</i> 2023.11.10.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (G, T) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (T, K)	-Paradicsom leves (G) -Natúr szelet (G) -Tört burgonya -Csemege uborka	-Tárkonyos sertésragu leves (G, L) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Zöldségleves (G) -Chilis bab	-Gyümölcsleves (G) -Sült oldalas -Zöldborsó főzelék (L, G) -Banán
	S:1,5, E:1 047,0, ZS:24,6, T:1,5, F:38,1, CH:106,6, C:3,3, Ca:27,4	S:2,3, E:826,0, ZS:21,4, T:1,1, F:39,4, CH:115,2, C:7,2, Ca:27,5	S:3,4, E:1 220,0, ZS:67,0, T:24,3, F:62,6, CH:90,3, C:5,0, Ca:59,4	S:0,6, E:751,0, ZS:30,2, T:0,6, F:39,8, CH:75,9, C:3,5, Ca:38,8	S:1,3, E:774,0, ZS:32,5, T:11,1, F:31,2, CH:85,7, C:4,4, Ca:129,5
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:1 047,0, ZS:24,6, T:1,5, F:38,1, CH:106,6, C:3,3, Ca:27,4	S:2,3, E:826,0, ZS:21,4, T:1,1, F:39,4, CH:115,2, C:7,2, Ca:27,5	S:3,4, E:1 220,0, ZS:67,0, T:24,3, F:62,6, CH:90,3, C:5,0, Ca:59,4	S:0,6, E:751,0, ZS:30,2, T:0,6, F:39,8, CH:75,9, C:3,5, Ca:38,8	S:1,3, E:774,0, ZS:32,5, T:11,1, F:31,2, CH:85,7, C:4,4, Ca:129,5

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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.13.	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
<i>Ebéd</i>	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Rántott szelet (T, G) -Mexikói rizs	-Orja leves (G, T, Z) -Rakott karfiol (K, T, L)	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Brassói aprópecsenye (K)	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Grízes metélt (G, T)	-Zöldségleves (G) -Marhapörkölt (K) -Tarhonya (G) -Csemege uborka
	S:2,5, E:942,0, ZS:30,4, T:6,2, F:41,2, CH:104,9, C:1,7, Ca:26,9	S:1,4, E:750,0, ZS:36,2, T:8,4, F:44,7, CH:56,0, C:6,3, Ca:89,3	S:1,8, E:802,0, ZS:31,7, T:2,3, F:48,1, CH:77,1, C:1,8, Ca:47,3	S:4,5, E:933,0, ZS:26,6, T:9,2, F:24,3, CH:145,7, C:15,4, Ca:26,5	S:2,7, E:794,0, ZS:31,7, T:1,4, F:32,9, CH:90,0, C:8,1, Ca:38,7
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:942,0, ZS:30,4, T:6,2, F:41,2, CH:104,9, C:1,7, Ca:26,9	S:1,4, E:750,0, ZS:36,2, T:8,4, F:44,7, CH:56,0, C:6,3, Ca:89,3	S:1,8, E:802,0, ZS:31,7, T:2,3, F:48,1, CH:77,1, C:1,8, Ca:47,3	S:4,5, E:933,0, ZS:26,6, T:9,2, F:24,3, CH:145,7, C:15,4, Ca:26,5	S:2,7, E:794,0, ZS:31,7, T:1,4, F:32,9, CH:90,0, C:8,1, Ca:38,7

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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.20.	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves cérnametéllel (G, T, Z) -Bolognai spagetti (L, G)	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Aranygaluska vanília öntettel (G, L, T)	-Zöldbab leves (G) -Rántott harsafilé (H, G, T) -Francia saláta (L, T, M)	-Karfiol leves (G, Z) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G)	-Zöldborsó leves (G, Z) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Burgonyapüré (L)
	S:1,1, E:775,0, ZS:16,6, T:3,7, F:42,6, CH:112,1, C:3,7, Ca:24,0	S:2,1, E:710,0, ZS:15,2, T:4,5, F:22,5, CH:119,7, C:1,9, Ca:19,6	S:2,2, E:648,0, ZS:27,6, T:5,7, F:33,4, CH:64,0, C:9,5, Ca:47,6	S:2,2, E:715,0, ZS:48,7, T:3,7, F:29,4, CH:36,7, C:4,6, Ca:53,8	S:2,1, E:727,0, ZS:18,0, T:1,9, F:43,0, CH:95,1, C:1,9, Ca:47,6
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:775,0, ZS:16,6, T:3,7, F:42,6, CH:112,1, C:3,7, Ca:24,0	S:2,1, E:710,0, ZS:15,2, T:4,5, F:22,5, CH:119,7, C:1,9, Ca:19,6	S:2,2, E:648,0, ZS:27,6, T:5,7, F:33,4, CH:64,0, C:9,5, Ca:47,6	S:2,2, E:715,0, ZS:48,7, T:3,7, F:29,4, CH:36,7, C:4,6, Ca:53,8	S:2,1, E:727,0, ZS:18,0, T:1,9, F:43,0, CH:95,1, C:1,9, Ca:47,6

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 C: csillagfűrt
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.27.	<i>Kedd</i> 2023.11.28.	<i>Szerda</i> 2023.11.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.30.	<i>Péntek</i> 2023.12.01.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (G) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Fejtett babfőzelék (G, K) -Sült főzőkolbász	-Szilva leves (L, G) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Rizi-bizi	
	S:2,1, E:822,0, ZS:15,6, T:2,6, F:20,1, CH:150,3, C:4,2, Ca:27,0	S:2,0, E:751,0, ZS:26,6, T:1,7, F:27,7, CH:95,8, C:5,6, Ca:54,8	S:5,4, E:809,0, ZS:39,1, T:1,5, F:38,8, CH:71,1, C:1,6, Ca:56,7	S:1,1, E:863,0, ZS:23,6, T:4,9, F:42,0, CH:117,3, C:1,6, Ca:11,4	
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:822,0, ZS:15,6, T:2,6, F:20,1, CH:150,3, C:4,2, Ca:27,0	S:2,0, E:751,0, ZS:26,6, T:1,7, F:27,7, CH:95,8, C:5,6, Ca:54,8	S:5,4, E:809,0, ZS:39,1, T:1,5, F:38,8, CH:71,1, C:1,6, Ca:56,7	S:1,1, E:863,0, ZS:23,6, T:4,9, F:42,0, CH:117,3, C:1,6, Ca:11,4	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 C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek