

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.08.28.	<i>Kedd</i> 2023.08.29.	<i>Szerda</i> 2023.08.30.	<i>Csütörtök</i> 2023.08.31.	<i>Péntek</i> 2023.09.01.
<i>Ebéd</i>	-Zöldbab leves (G) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Kukoricás rizs	-Tárkonyos sertésragu leves (G, L) -Mákos tészta (G, L, T, F, O, S)	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z) -Natúr szelet (G) -Spenót főzelék (L, G) -Banán	-Sajtkrém leves (G, L, T, F, D) -Rakott burgonya/+23% (T, L) -Müzli szelet gyümölcsös 20gr.	-Tojás leves (T, G) -Chilis bab -Banán
	S:2,7, E:935,0, ZS:38,5, T:19,9, F:47,1, CH:99,6, C:2,4, Ca:50,9	S:1,5, E:800,0, ZS:26,0, T:2,6, F:41,2, CH:96,4, C:6,6, Ca:38,9	S:2,1, E:770,0, ZS:21,4, T:1,9, F:38,2, CH:103,3, C:2,9, Ca:244,3	S:1,9, E:708,0, ZS:32,9, T:14,1, F:24,0, CH:71,6, C:9,0, Ca:49,9	S:1,1, E:851,0, ZS:38,8, T:3,6, F:39,8, CH:81,8, C:2,1, Ca:250,2
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:935,0, ZS:38,5, T:19,9, F:47,1, CH:99,6, C:2,4, Ca:50,9	S:1,5, E:800,0, ZS:26,0, T:2,6, F:41,2, CH:96,4, C:6,6, Ca:38,9	S:2,1, E:770,0, ZS:21,4, T:1,9, F:38,2, CH:103,3, C:2,9, Ca:244,3	S:1,9, E:708,0, ZS:32,9, T:14,1, F:24,0, CH:71,6, C:9,0, Ca:49,9	S:1,1, E:851,0, ZS:38,8, T:3,6, F:39,8, CH:81,8, C:2,1, Ca:250,2

## 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> 2023.09.04.	<i>Kedd</i> 2023.09.05.	<i>Szerda</i> 2023.09.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.07.	<i>Péntek</i> 2023.09.08.
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (G, L) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Sajtos natúr szelet (L) -Párolt rizs	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Lecsós sertésszelet (K) -Bulgur	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Sült csirkecomb (K) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) -Banán	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Mákos kalács (G, T, L, F, O, S) -Alma
	S:1,2, E:805,0, ZS:32,6, T:3,0, F:28,1, CH:95,8, C:5,4, Ca:68,6	S:1,7, E:907,0, ZS:31,1, T:8,3, F:45,9, CH:108,4, C:5,2, Ca:73,8	S:2,7, E:870,0, ZS:27,6, T:1,1, F:45,3, CH:113,6, C:5,8, Ca:20,1	S:1,8, E:801,0, ZS:22,4, T:3,4, F:40,4, CH:106,6, C:3,7, Ca:255,1	S:1,5, E:710,0, ZS:17,4, T:2,1, F:27,5, CH:99,5, C:2,7, Ca:34,0
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:805,0, ZS:32,6, T:3,0, F:28,1, CH:95,8, C:5,4, Ca:68,6	S:1,7, E:907,0, ZS:31,1, T:8,3, F:45,9, CH:108,4, C:5,2, Ca:73,8	S:2,7, E:870,0, ZS:27,6, T:1,1, F:45,3, CH:113,6, C:5,8, Ca:20,1	S:1,8, E:801,0, ZS:22,4, T:3,4, F:40,4, CH:106,6, C:3,7, Ca:255,1	S:1,5, E:710,0, ZS:17,4, T:2,1, F:27,5, CH:99,5, C:2,7, Ca:34,0

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.09.11.	<i>Kedd</i> 2023.09.12.	<i>Szerda</i> 2023.09.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.14.	<i>Péntek</i> 2023.09.15.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Rakott penne (G, T, L)	-Tarhonya leves (G) -Fasírt (T, G) -Sárgaborsó főzelék (G)	-Karalábéleves (G, L) -Natúr szelet (G) -Meggyszósz (G, L) -Tört burgonya	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D) -Csirkepörkölt (T, K, G, L) -Galuska (T, G)	-Pandúr leves (L) -Rizskók baracklekvárral (L, T)
	S:2,1, E:854,0, ZS:45,7, T:5,5, F:40,3, CH:67,7, C:2,1, Ca:20,3	S:1,9, E:782,0, ZS:37,0, T:2,6, F:39,6, CH:68,8, C:1,4, Ca:59,6	S:1,5, E:832,0, ZS:24,4, T:3,7, F:39,7, CH:111,9, C:2,4, Ca:29,2	S:1,7, E:846,0, ZS:29,1, T:6,0, F:40,4, CH:104,4, C:2,5, Ca:12,2	S:0,8, E:760,0, ZS:18,7, T:6,4, F:34,9, CH:110,8, C:15,6, Ca:270,1
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:854,0, ZS:45,7, T:5,5, F:40,3, CH:67,7, C:2,1, Ca:20,3	S:1,9, E:782,0, ZS:37,0, T:2,6, F:39,6, CH:68,8, C:1,4, Ca:59,6	S:1,5, E:832,0, ZS:24,4, T:3,7, F:39,7, CH:111,9, C:2,4, Ca:29,2	S:1,7, E:846,0, ZS:29,1, T:6,0, F:40,4, CH:104,4, C:2,5, Ca:12,2	S:0,8, E:760,0, ZS:18,7, T:6,4, F:34,9, CH:110,8, C:15,6, Ca:270,1

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 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> 2023.09.18.	<i>Kedd</i> 2023.09.19.	<i>Szerda</i> 2023.09.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.21.	<i>Péntek</i> 2023.09.22.
<i>Ebéd</i>	-Orja leves (G, T, Z) -Rántott szelet (T, G) -Barna rizs fél adag -Cékla saláta	-Zöldborsó leves (G, Z) -Bolognai spagetti (L, G)	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Rakott karfiol (K, T, L)	-Zöldbab leves (G) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Gyümölcsleves (G) -Hagymás csirkemáj -Tört burgonya -Csemege uborka -Banán
	S:2,5, E:883,0, ZS:27,9, T:4,6, F:57,8, CH:97,2, C:3,2, Ca:97,2	S:1,5, E:707,0, ZS:19,4, T:4,0, F:40,8, CH:91,1, C:3,2, Ca:12,9	S:1,5, E:852,0, ZS:56,9, T:5,2, F:40,7, CH:38,3, C:5,4, Ca:77,7	S:1,6, E:861,0, ZS:42,7, T:2,8, F:28,5, CH:87,0, C:1,6, Ca:256,3	S:2,9, E:716,0, ZS:5,1, T:0,1, F:32,5, CH:129,6, C:5,5, Ca:256,0
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:883,0, ZS:27,9, T:4,6, F:57,8, CH:97,2, C:3,2, Ca:97,2	S:1,5, E:707,0, ZS:19,4, T:4,0, F:40,8, CH:91,1, C:3,2, Ca:12,9	S:1,5, E:852,0, ZS:56,9, T:5,2, F:40,7, CH:38,3, C:5,4, Ca:77,7	S:1,6, E:861,0, ZS:42,7, T:2,8, F:28,5, CH:87,0, C:1,6, Ca:256,3	S:2,9, E:716,0, ZS:5,1, T:0,1, F:32,5, CH:129,6, C:5,5, Ca:256,0

## 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

P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.09.25.	<i>Kedd</i> 2023.09.26.	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Tavaszi rizseshús (K)	-Sajtkrém leves (G, L, T, F, D) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Zöldbab főzelék (L, G) -Alma	-Karfiol leves (G, Z) -Hawai csirkemell (G, L) -Bulgur	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Brassói aprópecsenye (K) -Banán	-Sertés raguleves (G, Z) -Káposztás kocka (G) -Alma
	S:2,1, E:913,0, ZS:19,3, T:1,0, F:42,2, CH:93,8, C:1,1, Ca:26,5	S:2,0, E:705,0, ZS:27,6, T:6,2, F:38,6, CH:63,2, C:3,6, Ca:84,7	S:1,6, E:775,0, ZS:11,9, T:3,2, F:45,2, CH:127,5, C:11,7, Ca:53,2	S:1,7, E:779,0, ZS:20,2, T:1,5, F:36,7, CH:107,8, C:2,1, Ca:260,6	S:1,7, E:725,0, ZS:20,6, T:1,6, F:33,6, CH:89,3, C:3,4, Ca:59,4
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:913,0, ZS:19,3, T:1,0, F:42,2, CH:93,8, C:1,1, Ca:26,5	S:2,0, E:705,0, ZS:27,6, T:6,2, F:38,6, CH:63,2, C:3,6, Ca:84,7	S:1,6, E:775,0, ZS:11,9, T:3,2, F:45,2, CH:127,5, C:11,7, Ca:53,2	S:1,7, E:779,0, ZS:20,2, T:1,5, F:36,7, CH:107,8, C:2,1, Ca:260,6	S:1,7, E:725,0, ZS:20,6, T:1,6, F:33,6, CH:89,3, C:3,4, Ca:59,4

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek