

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.10.02.	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
<i>Ebéd</i>	-Orja leves (G, T, Z) -Zöldséges csirkeragu kuskusszal (T, K, G)	-Paradicsom leves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Lebbencs leves (G, T) -Csirkemell sajtmártással (L, G) -Párolt rizs	-Frankfurti leves (L, G) -Krumplis tészta (G)	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Sertés pörkölt -Lencsefőzelék (G)
	S:1,8, E:1 090,0, ZS:22,2, T:3,5, F:62,8, CH:97,3, C:6,3, Ca:26,4	S:1,6, E:877,0, ZS:29,8, T:5,0, F:42,0, CH:106,8, C:6,2, Ca:32,7	S:2,8, E:945,0, ZS:29,5, T:7,6, F:52,0, CH:115,5, C:2,6, Ca:35,0	S:2,2, E:799,0, ZS:21,9, T:6,0, F:28,2, CH:120,7, C:3,4, Ca:89,8	S:2,7, E:1 107,0, ZS:56,9, T:3,2, F:58,5, CH:79,1, C:1,7, Ca:91,7
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 090,0, ZS:22,2, T:3,5, F:62,8, CH:97,3, C:6,3, Ca:26,4	S:1,6, E:877,0, ZS:29,8, T:5,0, F:42,0, CH:106,8, C:6,2, Ca:32,7	S:2,8, E:945,0, ZS:29,5, T:7,6, F:52,0, CH:115,5, C:2,6, Ca:35,0	S:2,2, E:799,0, ZS:21,9, T:6,0, F:28,2, CH:120,7, C:3,4, Ca:89,8	S:2,7, E:1 107,0, ZS:56,9, T:3,2, F:58,5, CH:79,1, C:1,7, Ca:91,7

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 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> 2023.10.09.	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G) -Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K) -Rizi-bizi	-Meggyleves (G) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Bulgur	-Tojás leves (T, G) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Hasábburgonya	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Tökfőzelék (L, G)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G)
	S:2,2, E:890,0, ZS:29,4, T:2,5, F:40,4, CH:112,4, C:2,0, Ca:52,8	S:1,2, E:928,0, ZS:15,7, T:1,9, F:46,5, CH:154,5, C:2,6, Ca:58,9	S:1,6, E:545,0, ZS:13,1, T:3,9, F:33,5, CH:69,9, C:1,6, Ca:57,1	S:2,2, E:648,0, ZS:31,1, T:3,8, F:29,7, CH:59,5, C:2,5, Ca:44,3	S:1,2, E:877,0, ZS:26,7, T:4,6, F:40,2, CH:116,3, C:3,7, Ca:35,1
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:890,0, ZS:29,4, T:2,5, F:40,4, CH:112,4, C:2,0, Ca:52,8	S:1,2, E:928,0, ZS:15,7, T:1,9, F:46,5, CH:154,5, C:2,6, Ca:58,9	S:1,6, E:545,0, ZS:13,1, T:3,9, F:33,5, CH:69,9, C:1,6, Ca:57,1	S:2,2, E:648,0, ZS:31,1, T:3,8, F:29,7, CH:59,5, C:2,5, Ca:44,3	S:1,2, E:877,0, ZS:26,7, T:4,6, F:40,2, CH:116,3, C:3,7, Ca:35,1

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> 2023.10.16.	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, Z) -Lecsós sertésszelet (K) -Tarhonya (G)	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Fokhagymás tarja -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Gulyás leves (G, T, Z) -Meggyes tejes pite (T, G, L)	-Csontleves cérnametélttel (G, T, Z) -Natúr csirkemell (K, G) -Párolt rizs fél adag -Párolt zöldség fél adag	-Zeller leves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K)
	S:2,1, E:758,0, ZS:27,3, T:2,1, F:42,2, CH:82,9, C:7,2, Ca:49,2	S:1,8, E:1 249,0, ZS:101,5, T:8,2, F:28,1, CH:58,7, C:7,8, Ca:92,1	S:1,4, E:632,0, ZS:15,5, T:2,5, F:29,0, CH:92,9, C:2,1, Ca:55,1	S:0,9, E:822,0, ZS:14,8, T:1,5, F:43,1, CH:86,8, C:2,0, Ca:29,6	S:1,2, E:679,0, ZS:27,5, T:3,3, F:35,7, CH:68,9, C:1,8, Ca:59,0
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:758,0, ZS:27,3, T:2,1, F:42,2, CH:82,9, C:7,2, Ca:49,2	S:1,8, E:1 249,0, ZS:101,5, T:8,2, F:28,1, CH:58,7, C:7,8, Ca:92,1	S:1,4, E:632,0, ZS:15,5, T:2,5, F:29,0, CH:92,9, C:2,1, Ca:55,1	S:0,9, E:822,0, ZS:14,8, T:1,5, F:43,1, CH:86,8, C:2,0, Ca:29,6	S:1,2, E:679,0, ZS:27,5, T:3,3, F:35,7, CH:68,9, C:1,8, Ca:59,0

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 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> 2023.10.23.	<i>Kedd</i> 2023.10.24.	<i>Szerda</i> 2023.10.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.26.	<i>Péntek</i> 2023.10.27.
<i>Ebéd</i>		-Zöldbab leves (G) -Budapest szelet -Párolt rizs S:1,2, E:925,0, ZS:39,7, T:1,2, F:42,0, CH:96,7, C:1,2, Ca:42,1	-Burgonya leves (Z, G) -Rántott harsafilé (H, G, T) -Francia saláta (L, T, M) S:2,2, E:640,0, ZS:26,6, T:5,5, F:27,5, CH:70,2, C:9,5, Ca:34,5	-Tarhonya leves (G) -Sült csirkecomb (K) -Burgonyafőzelék (L, G) S:1,3, E:603,0, ZS:20,0, T:3,1, F:36,1, CH:66,8, C:1,3, Ca:36,3	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Stíriai metélt (L, G, T) S:1,6, E:678,0, ZS:21,7, T:9,7, F:30,8, CH:86,5, C:12,7, Ca:95,6
<i>Összesen</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	S:1,2, E:925,0, ZS:39,7, T:1,2, F:42,0, CH:96,7, C:1,2, Ca:42,1	S:2,2, E:640,0, ZS:26,6, T:5,5, F:27,5, CH:70,2, C:9,5, Ca:34,5	S:1,3, E:603,0, ZS:20,0, T:3,1, F:36,1, CH:66,8, C:1,3, Ca:36,3	S:1,6, E:678,0, ZS:21,7, T:9,7, F:30,8, CH:86,5, C:12,7, Ca:95,6

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> 2023.10.30.	<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			
<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: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 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