

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.09.02.	Kedd 2024.09.03.	Szerda 2024.09.04.	Csütörtök 2024.09.05.	Péntek 2024.09.06.
Ebéd	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K) S:2,5, E:934,0, ZS:20,0, T:2,2, F:34,7, CH:153,3, C:4,8, Ca:32,8	-Karfiol leves (Z, G) -Csabai töltött hús -Burgonyapüré -Káposztasaláta S:2,1, E:745,0, ZS:25,1, T:1,1, F:41,8, CH:83,3, C:3,6, Ca:104,1	-Zöldbab leves (G) -Sült fokhagymás csirkemell (G) -Petrezselymes rizs S:1,7, E:721,0, ZS:15,5, T:1,4, F:40,9, CH:103,3, C:1,1, Ca:45,9	-Zöldségleves (G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (G) S:1,2, E:844,0, ZS:30,0, T:1,1, F:42,5, CH:97,0, C:3,8, Ca:51,4	-Tojás leves (T, G) -Sült csirkecomb (K) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:1,7, E:628,0, ZS:31,5, T:6,4, F:42,5, CH:41,8, C:2,9, Ca:35,2
Összesen	S:2,5, E:934,0, ZS:20,0, T:2,2, F:34,7, CH:153,3, C:4,8, Ca:32,8	S:2,1, E:745,0, ZS:25,1, T:1,1, F:41,8, CH:83,3, C:3,6, Ca:104,1	S:1,7, E:721,0, ZS:15,5, T:1,4, F:40,9, CH:103,3, C:1,1, Ca:45,9	S:1,2, E:844,0, ZS:30,0, T:1,1, F:42,5, CH:97,0, C:3,8, Ca:51,4	S:1,7, E:628,0, ZS:31,5, T:6,4, F:42,5, CH:41,8, C:2,9, Ca:35,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.09.09.	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Tejfölös gombás tokány (L, G) -Bulgur S:1,7, E:945,0, ZS:39,6, T:3,9, F:47,9, CH:102,3, C:4,2, Ca:40,8	-Tavaszi zöldségleves (G) -Sült hekk (G) -Sült burgonya -Csemege uborka S:2,7, E:654,0, ZS:20,5, T:2,5, F:42,3, CH:73,5, C:4,3, Ca:48,0	-Paradicsom leves (G) -Stefánia vagdalt (G, T, O, D, S, K) -Finomfőzelék (G) S:1,7, E:735,0, ZS:30,1, T:1,4, F:27,0, CH:87,5, C:5,3, Ca:13,7	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Párolt rizs S:1,6, E:1 059,0, ZS:62,7, T:1,2, F:24,2, CH:98,3, C:1,1, Ca:40,0	-Zöldborsó leves (G) -Bolognai spagetti (L, G) S:1,5, E:780,0, ZS:19,7, T:4,0, F:43,6, CH:105,7, C:3,2, Ca:12,9
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:945,0, ZS:39,6, T:3,9, F:47,9, CH:102,3, C:4,2, Ca:40,8	S:2,7, E:654,0, ZS:20,5, T:2,5, F:42,3, CH:73,5, C:4,3, Ca:48,0	S:1,7, E:735,0, ZS:30,1, T:1,4, F:27,0, CH:87,5, C:5,3, Ca:13,7	S:1,6, E:1 059,0, ZS:62,7, T:1,2, F:24,2, CH:98,3, C:1,1, Ca:40,0	S:1,5, E:780,0, ZS:19,7, T:4,0, F:43,6, CH:105,7, C:3,2, Ca:12,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Ebéd	-Gombaleves (Z, G, T) -Brassói aprópecsenye (K)	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Grízes metélt (G)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizs	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Meggyes pite (G, T)	-Tarhonya leves (G) -Harcsapaprikás (H, L) -Galuska (T, G)
	S:1,1, E:877,0, ZS:49,1, T:1,6, F:24,9, CH:82,2, C:3,5, Ca:94,7	S:1,3, E:880,0, ZS:11,9, T:2,0, F:41,3, CH:149,3, C:5,9, Ca:79,2	S:1,1, E:949,0, ZS:43,4, T:6,2, F:31,1, CH:105,7, C:0,9, Ca:10,4	S:1,1, E:766,0, ZS:11,8, T:1,0, F:32,4, CH:131,3, C:10,1, Ca:22,6	S:1,7, E:812,0, ZS:29,2, T:5,5, F:33,7, CH:102,1, C:3,0, Ca:24,7
Összesen	S:1,1, E:877,0, ZS:49,1, T:1,6, F:24,9, CH:82,2, C:3,5, Ca:94,7	S:1,3, E:880,0, ZS:11,9, T:2,0, F:41,3, CH:149,3, C:5,9, Ca:79,2	S:1,1, E:949,0, ZS:43,4, T:6,2, F:31,1, CH:105,7, C:0,9, Ca:10,4	S:1,1, E:766,0, ZS:11,8, T:1,0, F:32,4, CH:131,3, C:10,1, Ca:22,6	S:1,7, E:812,0, ZS:29,2, T:5,5, F:33,7, CH:102,1, C:3,0, Ca:24,7

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T) -Sertéspörkölt -Orsó tészta (durum) (G)	-Hideg gyümölcsleves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Karlábéleves (G, L) -Májas rizottó -Céklasaláta	-Tárkonyos csirkeraguleves (L, Z) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka	-Orja leves (G, T, Z) -Sólet füstölt tarjával (G)
	S:1,1, E:1 064,0, ZS:39,6, T:2,7, F:70,3, CH:132,3, C:4,8, Ca:43,8	S:1,7, E:781,0, ZS:23,4, T:4,4, F:38,2, CH:99,2, C:6,1, Ca:36,7	S:1,4, E:742,0, ZS:21,8, T:1,6, F:29,9, CH:103,9, C:1,2, Ca:60,2	S:4,1, E:750,0, ZS:30,5, T:5,7, F:36,7, CH:77,9, C:5,7, Ca:57,7	S:1,1, E:631,0, ZS:27,4, T:1,9, F:38,7, CH:54,2, C:1,6, Ca:21,6
Összesen	S:1,1, E:1 064,0, ZS:39,6, T:2,7, F:70,3, CH:132,3, C:4,8, Ca:43,8	S:1,7, E:781,0, ZS:23,4, T:4,4, F:38,2, CH:99,2, C:6,1, Ca:36,7	S:1,4, E:742,0, ZS:21,8, T:1,6, F:29,9, CH:103,9, C:1,2, Ca:60,2	S:4,1, E:750,0, ZS:30,5, T:5,7, F:36,7, CH:77,9, C:5,7, Ca:57,7	S:1,1, E:631,0, ZS:27,4, T:1,9, F:38,7, CH:54,2, C:1,6, Ca:21,6

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: szulfidok, kéndioxid

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2024.09.30.

Kedd
2024.10.01.

Szerda
2024.10.02.

Csütörtök
2024.10.03.

Péntek
2024.10.04.

Ebéd

-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D)
-Csülökpörkölt
-Főtt burgonya
-Csemege uborka

S:2,8, E:869,0, ZS:50,6, T:5,6, F:30,0,
CH:68,6, C:4,5, Ca:22,6

Összesen

S:2,8, E:869,0, ZS:50,6, T:5,6, F:30,0,
CH:68,6, C:4,5, Ca:22,6

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

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
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