

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.11.04.	<i>Kedd</i> 2024.11.05.	<i>Szerda</i> 2024.11.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.07.	<i>Péntek</i> 2024.11.08.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Csirkepaprikás (G, L) -Galuska (T, G) S:2,0, E:846,0, ZS:30,1, T:5,2, F:36,2, CH:106,9, C:2,3, Ca:29,1	-Tejfölös zöldbableves (G, Z, K, L) -Bácskai rizseshús -Csemege uborka S:2,7, E:830,0, ZS:37,1, T:3,4, F:26,7, CH:94,0, C:5,1, Ca:57,5	-Zöldségleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G) S:1,2, E:877,0, ZS:59,4, T:0,9, F:24,3, CH:59,7, C:5,9, Ca:99,8	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Zöldfűszeres csirkemell (G) -Burgonyapüré S:1,9, E:771,0, ZS:24,1, T:2,3, F:55,5, CH:79,9, C:1,7, Ca:55,8	-Frankfurti leves (L, G) -Bolognai spagetti (L, G) S:1,9, E:877,0, ZS:26,9, T:8,5, F:44,8, CH:112,7, C:3,5, Ca:26,7
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:846,0, ZS:30,1, T:5,2, F:36,2, CH:106,9, C:2,3, Ca:29,1	S:2,7, E:830,0, ZS:37,1, T:3,4, F:26,7, CH:94,0, C:5,1, Ca:57,5	S:1,2, E:877,0, ZS:59,4, T:0,9, F:24,3, CH:59,7, C:5,9, Ca:99,8	S:1,9, E:771,0, ZS:24,1, T:2,3, F:55,5, CH:79,9, C:1,7, Ca:55,8	S:1,9, E:877,0, ZS:26,9, T:8,5, F:44,8, CH:112,7, C:3,5, Ca:26,7

## 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> 2024.11.11.	<i>Kedd</i> 2024.11.12.	<i>Szerda</i> 2024.11.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.14.	<i>Péntek</i> 2024.11.15.
<i>Ebéd</i>	-Zellerleves (Z, L, G) -Tarhonyás hús (Z, G)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D) -Szezámagos csirkemellesíkok (G, T, S) -Barna rizs	-Paradicsomleves (G) -Fasírt (T, G) -Sárgaborsófőzelék (G)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Sült csirkecomb (K) -Petrezselymes burgonya -Alma	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Harcapaprikás (H, L) -Túrós csusza (G, T, L)
	S:0,7, E:802,0, ZS:15,3, T:2,6, F:40,0, CH:122,9, C:4,0, Ca:39,4	S:1,4, E:885,0, ZS:24,6, T:4,8, F:40,8, CH:119,5, C:1,2, Ca:20,5	S:1,5, E:808,0, ZS:27,1, T:1,8, F:35,1, CH:102,4, C:5,5, Ca:46,2	S:1,3, E:727,0, ZS:20,3, T:1,4, F:40,0, CH:82,8, C:1,9, Ca:58,9	S:1,5, E:870,0, ZS:37,0, T:9,1, F:40,3, CH:91,7, C:6,2, Ca:55,5
<i>Összesen</i>	S:0,7, E:802,0, ZS:15,3, T:2,6, F:40,0, CH:122,9, C:4,0, Ca:39,4	S:1,4, E:885,0, ZS:24,6, T:4,8, F:40,8, CH:119,5, C:1,2, Ca:20,5	S:1,5, E:808,0, ZS:27,1, T:1,8, F:35,1, CH:102,4, C:5,5, Ca:46,2	S:1,3, E:727,0, ZS:20,3, T:1,4, F:40,0, CH:82,8, C:1,9, Ca:58,9	S:1,5, E:870,0, ZS:37,0, T:9,1, F:40,3, CH:91,7, C:6,2, Ca:55,5

## 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 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
<b>Ebéd</b>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Káposztás kocka (G, T)	-Hideg gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K, G, T, D) -Tarhonya (G)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Karalábéleves (Z, G, L) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Petrezselymes rizs	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Sült fokhagymás csirkemell (G) -Zöldséges kuszkusz (G, Z)
	S:1,1, E:719,0, ZS:24,4, T:2,2, F:32,3, CH:90,5, C:3,8, Ca:51,4	S:2,0, E:850,0, ZS:30,0, T:1,5, F:31,9, CH:108,4, C:7,2, Ca:0,0	S:1,5, E:845,0, ZS:28,7, T:1,4, F:26,7, CH:116,0, C:5,7, Ca:49,5	S:2,0, E:756,0, ZS:16,7, T:3,6, F:34,1, CH:114,6, C:2,2, Ca:29,6	S:1,8, E:845,0, ZS:14,2, T:2,3, F:48,6, CH:100,8, C:6,2, Ca:50,2
<b>Összesen</b>	S:1,1, E:719,0, ZS:24,4, T:2,2, F:32,3, CH:90,5, C:3,8, Ca:51,4	S:2,0, E:850,0, ZS:30,0, T:1,5, F:31,9, CH:108,4, C:7,2, Ca:0,0	S:1,5, E:845,0, ZS:28,7, T:1,4, F:26,7, CH:116,0, C:5,7, Ca:49,5	S:2,0, E:756,0, ZS:16,7, T:3,6, F:34,1, CH:114,6, C:2,2, Ca:29,6	S:1,8, E:845,0, ZS:14,2, T:2,3, F:48,6, CH:100,8, C:6,2, Ca:50,2

## 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Ebéd	-Orja leves (Z, G, T) -Hawai csirkemell (L, G) -Mexikói bulgur (G) S:1,6, E:819,0, ZS:15,0, T:4,1, F:61,8, CH:127,5, C:7,8, Ca:26,4	-Karfiollevés (Z) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G) S:1,8, E:667,0, ZS:26,4, T:3,5, F:41,0, CH:64,2, C:4,5, Ca:44,3	-Kertészleves (Z, G) -Brassói aprópecsenye (K) S:1,6, E:814,0, ZS:48,7, T:1,6, F:20,6, CH:70,9, C:2,9, Ca:70,2	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Sajtos tészta (G, L) S:1,8, E:865,0, ZS:31,8, T:9,5, F:43,6, CH:99,0, C:3,6, Ca:40,8	-Tojás leves (T, Z, G) -Májás rizottó -Céklasaláta S:1,3, E:750,0, ZS:25,1, T:3,6, F:32,8, CH:95,6, C:1,6, Ca:88,7
Összesen	S:1,6, E:819,0, ZS:15,0, T:4,1, F:61,8, CH:127,5, C:7,8, Ca:26,4	S:1,8, E:667,0, ZS:26,4, T:3,5, F:41,0, CH:64,2, C:4,5, Ca:44,3	S:1,6, E:814,0, ZS:48,7, T:1,6, F:20,6, CH:70,9, C:2,9, Ca:70,2	S:1,8, E:865,0, ZS:31,8, T:9,5, F:43,6, CH:99,0, C:3,6, Ca:40,8	S:1,3, E:750,0, ZS:25,1, T:3,6, F:32,8, CH:95,6, C:1,6, Ca:88,7

## 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