

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
<b>Ebéd</b>	-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D) -Csülökpörkölt -Főtt burgonya -Csemege uborka	-Gulyás leves (G, T, Z) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Orja leves (G, T, Z) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Rizi-bizi	-Kertészleves (G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Tarhonya leves (G) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G)
	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:3,0, E:872,0, ZS:17,3, T:1,2, F:30,3, CH:148,8, C:4,9, Ca:23,3	S:2,1, E:985,0, ZS:22,4, T:3,6, F:54,9, CH:135,6, C:2,6, Ca:49,3	S:1,6, E:774,0, ZS:25,7, T:1,4, F:25,3, CH:106,5, C:5,8, Ca:67,5	S:1,2, E:752,0, ZS:31,1, T:3,3, F:42,2, CH:73,5, C:2,1, Ca:8,7
<b>Összesen</b>	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:3,0, E:872,0, ZS:17,3, T:1,2, F:30,3, CH:148,8, C:4,9, Ca:23,3	S:2,1, E:985,0, ZS:22,4, T:3,6, F:54,9, CH:135,6, C:2,6, Ca:49,3	S:1,6, E:774,0, ZS:25,7, T:1,4, F:25,3, CH:106,5, C:5,8, Ca:67,5	S:1,2, E:752,0, ZS:31,1, T:3,3, F:42,2, CH:73,5, C:2,1, Ca:8,7

## 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> 2024.10.07.	<i>Kedd</i> 2024.10.08.	<i>Szerda</i> 2024.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.10.	<i>Péntek</i> 2024.10.11.
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K)	-Tárkonyos húsgombóclevés (T, G, L) -Carbonara spagetti (G, L)	-Daragaluska leves (G, T) -Csikóstokány (G, L, K) -Bulgur	-Paradicsom leves (G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (G)	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Sült csirkemáj -Burgonyapüré -Csemege uborka
	S:1,2, E:818,0, ZS:45,5, T:2,0, F:20,2, CH:79,1, C:2,5, Ca:37,5	S:3,2, E:990,0, ZS:47,1, T:8,1, F:46,8, CH:92,2, C:3,9, Ca:27,4	S:1,1, E:861,0, ZS:32,2, T:2,9, F:34,1, CH:111,7, C:4,5, Ca:44,1	S:1,1, E:961,0, ZS:35,3, T:1,6, F:42,3, CH:114,8, C:6,0, Ca:14,7	S:3,7, E:767,0, ZS:24,7, T:1,6, F:48,8, CH:83,4, C:3,9, Ca:54,8
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:818,0, ZS:45,5, T:2,0, F:20,2, CH:79,1, C:2,5, Ca:37,5	S:3,2, E:990,0, ZS:47,1, T:8,1, F:46,8, CH:92,2, C:3,9, Ca:27,4	S:1,1, E:861,0, ZS:32,2, T:2,9, F:34,1, CH:111,7, C:4,5, Ca:44,1	S:1,1, E:961,0, ZS:35,3, T:1,6, F:42,3, CH:114,8, C:6,0, Ca:14,7	S:3,7, E:767,0, ZS:24,7, T:1,6, F:48,8, CH:83,4, C:3,9, Ca:54,8

## 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> 2024.10.14.	<i>Kedd</i> 2024.10.15.	<i>Szerda</i> 2024.10.16.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.17.	<i>Péntek</i> 2024.10.18.
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (L, G, T) -Sertéspörkölt -Orsó tészta (durum) (G)	-Zöldborsó leves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Francia saláta (L, T, M)	-Karfiol leves (Z, G) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka	-Pandúrgulyás (L) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Gombaleves (Z, G, T) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)
	S:1,0, E:996,0, ZS:45,4, T:4,0, F:60,1, CH:107,5, C:5,0, Ca:48,7	S:2,4, E:792,0, ZS:40,1, T:8,0, F:40,4, CH:65,0, C:9,8, Ca:19,1	S:4,6, E:680,0, ZS:27,8, T:5,3, F:23,9, CH:79,1, C:7,9, Ca:71,1	S:1,2, E:840,0, ZS:29,5, T:12,1, F:44,8, CH:96,1, C:13,4, Ca:133,6	S:1,7, E:827,0, ZS:30,3, T:4,6, F:38,9, CH:98,5, C:5,6, Ca:100,8
<i>Összesen</i>	S:1,0, E:996,0, ZS:45,4, T:4,0, F:60,1, CH:107,5, C:5,0, Ca:48,7	S:2,4, E:792,0, ZS:40,1, T:8,0, F:40,4, CH:65,0, C:9,8, Ca:19,1	S:4,6, E:680,0, ZS:27,8, T:5,3, F:23,9, CH:79,1, C:7,9, Ca:71,1	S:1,2, E:840,0, ZS:29,5, T:12,1, F:44,8, CH:96,1, C:13,4, Ca:133,6	S:1,7, E:827,0, ZS:30,3, T:4,6, F:38,9, CH:98,5, C:5,6, Ca:100,8

## 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> 2024.10.21.	<i>Kedd</i> 2024.10.22.	<i>Szerda</i> 2024.10.23.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.24.	<i>Péntek</i> 2024.10.25.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsom leves (G) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Kuskusz (G)  S:1,5, E:991,0, ZS:27,7, T:3,9, F:39,8, CH:142,8, C:9,6, Ca:15,6	-Csontleves csigatésztával ( 4 tojásos ) (G, T, Z) -Székelykáposzta (L)  S:2,8, E:898,0, ZS:57,8, T:3,7, F:34,4, CH:55,8, C:5,6, Ca:76,6		-Zöldségleves (G) -Cigány pecsenye -Sült burgonya  S:2,0, E:1 041,0, ZS:67,4, T:1,2, F:29,2, CH:75,2, C:3,2, Ca:73,8	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Meggyes piskóta (T, G)  S:1,0, E:670,0, ZS:13,4, T:2,8, F:29,0, CH:106,6, C:1,9, Ca:103,0
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:991,0, ZS:27,7, T:3,9, F:39,8, CH:142,8, C:9,6, Ca:15,6	S:2,8, E:898,0, ZS:57,8, T:3,7, F:34,4, CH:55,8, C:5,6, Ca:76,6	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:2,0, E:1 041,0, ZS:67,4, T:1,2, F:29,2, CH:75,2, C:3,2, Ca:73,8	S:1,0, E:670,0, ZS:13,4, T:2,8, F:29,0, CH:106,6, C:1,9, Ca:103,0

## 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
Ebéd	-Tojás leves (T, G) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Spagetti tészta (G)	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Sült fokhagymás csirkemell (G) -Petrezselymes rizs	-Szilvaleves (G) -Körmös pacal -Főtt burgonya -Csemege uborka	-Karlábéleves (G, L) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Párolt zöldség fél adag -Barna rizs fél adag	
	S:0,7, E:933,0, ZS:23,3, T:4,9, F:53,5, CH:125,7, C:2,4, Ca:45,1	S:1,9, E:866,0, ZS:23,9, T:2,3, F:54,4, CH:106,4, C:1,7, Ca:34,6	S:4,3, E:919,0, ZS:33,2, T:3,6, F:51,8, CH:100,4, C:4,3, Ca:63,1	S:1,6, E:975,0, ZS:23,8, T:3,6, F:40,0, CH:88,8, C:2,6, Ca:25,0	
Összesen	S:0,7, E:933,0, ZS:23,3, T:4,9, F:53,5, CH:125,7, C:2,4, Ca:45,1	S:1,9, E:866,0, ZS:23,9, T:2,3, F:54,4, CH:106,4, C:1,7, Ca:34,6	S:4,3, E:919,0, ZS:33,2, T:3,6, F:51,8, CH:100,4, C:4,3, Ca:63,1	S:1,6, E:975,0, ZS:23,8, T:3,6, F:40,0, CH:88,8, C:2,6, Ca:25,0	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