

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2023.11.20.

Kedd
2023.11.21.

Szerda
2023.11.22.

Csütörtök
2023.11.23.

Péntek
2023.11.24.

Ebéd

-Tarhonyaleves (G, T, Z)
-Húsos tészta (G, T, Z, L, O, M)
-Alma

S:3,3, E:880,0, ZS:36,5, T:0,8, F:33,3,
CH:36,2, C:3,1, Ca:23,6

-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Lencsefőzelék (L, G, M)
-Sertéspörkölt
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

S:5,5, E:1 123,0, ZS:48,4, T:0,9, F:50,9,
CH:108,9, C:5,6, Ca:72,2

-Tejfölös karfiolleves (L, G, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (G, T, H)
-Tavaszi rizs
-Szilva, befőtt

S:4,6, E:867,0, ZS:33,6, T:1,3, F:26,8,
CH:111,2, C:15,3, Ca:37,4

-Gyümölcsleves (K, L, O)
-Kicsi Dínók (L, T, Z, M, S)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka

S:0,7, E:718,0, ZS:17,0, T:7,4, F:11,3,
CH:101,2, C:14,9, Ca:21,0

-Zöldségleves brokkolival (G, L, T, Z, O, M)
-Hentestokány pulykahúsból (G, O)
-Bulgur (G)

S:5,3, E:435,0, ZS:24,2, T:1,3, F:24,6,
CH:23,2, C:1,9, Ca:33,2

Összesen

S:3,3, E:880,0, ZS:36,5, T:0,8, F:33,3,
CH:36,2, C:3,1, Ca:23,6

S:5,5, E:1 123,0, ZS:48,4, T:0,9, F:50,9,
CH:108,9, C:5,6, Ca:72,2

S:4,6, E:867,0, ZS:33,6, T:1,3, F:26,8,
CH:111,2, C:15,3, Ca:37,4

S:0,7, E:718,0, ZS:17,0, T:7,4, F:11,3,
CH:101,2, C:14,9, Ca:21,0

S:5,3, E:435,0, ZS:24,2, T:1,3, F:24,6,
CH:23,2, C:1,9, Ca:33,2



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
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

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2023.11.27.

Kedd
2023.11.28.

Szerda
2023.11.29.

Csütörtök
2023.11.30.

Péntek
2023.12.01.

Ebéd

-Sertésraguleves (Z)
-Túrós metélt (G, T, L)
-Alma

-Csibeleves (Z, G, L, T, O, M)
-Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Sült Virsli (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)
-Levestészta (G, T)

-Daragaluska leves (Z, G, T, L, O, M)
-Székelykáposzta (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)

-Tejfölös burgonyaleves (L, G)
-Pakisztáni csirkecomb
-Petrezselymes rizs (G)
-Csemege uborka

-Frankfurti leves (G, L)
-Túrós táska

S:2,3, E:828,0, ZS:35,4, T:0,8, F:40,5,
CH:76,2, C:9,9, Ca:94,0

S:7,1, E:1 158,0, ZS:66,6, T:7,1, F:40,6,
CH:95,2, C:13,4, Ca:29,5

S:4,0, E:863,0, ZS:48,9, T:0,8, F:31,3,
CH:69,9, C:1,1, Ca:43,2

S:4,9, E:861,0, ZS:32,5, T:4,4, F:32,1,
CH:103,8, C:5,1, Ca:29,7

S:3,8, E:775,0, ZS:47,2, T:9,7, F:21,9,
CH:63,7, C:7,5, Ca:46,5

Összesen

S:2,3, E:828,0, ZS:35,4, T:0,8, F:40,5,
CH:76,2, C:9,9, Ca:94,0

S:7,1, E:1 158,0, ZS:66,6, T:7,1, F:40,6,
CH:95,2, C:13,4, Ca:29,5

S:4,0, E:863,0, ZS:48,9, T:0,8, F:31,3,
CH:69,9, C:1,1, Ca:43,2

S:4,9, E:861,0, ZS:32,5, T:4,4, F:32,1,
CH:103,8, C:5,1, Ca:29,7

S:3,8, E:775,0, ZS:47,2, T:9,7, F:21,9,
CH:63,7, C:7,5, Ca:46,5

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
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek