

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2021.09.27.

Kedd

2021.09.28.

Szerda

2021.09.29.

Csütörtök

2021.09.30.

Péntek

2021.10.01.

Ebéd

-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Darás metélt (G, O)
-Kajszi baracklekvár

S:1,1, E:1 159,0, ZS:29,0, T:3,2, F:41,8,
CH:175,1, C:36,2, Ca:2,7

-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M)
-Sült debreceni
-Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:1,8, E:1 588,0, ZS:69,9, T:4,5, F:49,4,
CH:98,6, C:23,3, Ca:21,1

-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertéspörkölt
-Tarhonya (G)
-Csalamádé

S:4,8, E:1 065,0, ZS:36,9, T:3,5, F:45,7,
CH:143,4, C:46,0, Ca:2,9

-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M)
-Sajtos pogácsa (L, T, G)
-Banán

S:5,3, E:1 071,0, ZS:49,9, T:18,5,
F:31,4, CH:119,2, C:4,1, Ca:234,9

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Párolt csirkemell (G)
-Gyümölcsmártás (G, T)
-Pírtott dara (G)

S:3,3, E:1 097,0, ZS:26,8, T:3,3, F:47,7,
CH:148,1, C:49,3, Ca:19,5

Összesen

S:1,1, E:1 159,0, ZS:29,0, T:3,2, F:41,8,
CH:175,1, C:36,2, Ca:2,7

S:1,8, E:1 588,0, ZS:69,9, T:4,5, F:49,4,
CH:98,6, C:23,3, Ca:21,1

S:4,8, E:1 065,0, ZS:36,9, T:3,5, F:45,7,
CH:143,4, C:46,0, Ca:2,9

S:5,3, E:1 071,0, ZS:49,9, T:18,5,
F:31,4, CH:119,2, C:4,1, Ca:234,9

S:3,3, E:1 097,0, ZS:26,8, T:3,3, F:47,7,
CH:148,1, C:49,3, Ca:19,5

**Jó étvágyat!****A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2021.10.04.

Kedd

2021.10.05.

Szerda

2021.10.06.

Csütörtök

2021.10.07.

Péntek

2021.10.08.

Ebéd

-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Mákos metélt (G)
-Alma

S:1,9, E:1 075,0, ZS:27,3, T:4,6, F:35,5,
CH:113,3, C:49,4, Ca:12,4

-Paradicsomleves (G, T)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Burgonyafőzelék (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:3,6, E:1 271,0, ZS:42,6, T:4,0, F:47,7,
CH:163,3, C:26,0, Ca:60,4

-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M)
-Hentes tokány
-Bulgur (G, L, T, Z, O, M)

S:4,0, E:1 001,0, ZS:49,8, T:6,8, F:43,4,
CH:101,1, C:3,5, Ca:9,1

-Lencse gulyás (Z, G, L, T, O, M)
-Kakaós csiga kelt (T, L, O, G)
-Körte

S:0,7, E:1 114,0, ZS:25,3, T:4,0, F:44,7,
CH:169,9, C:61,0, Ca:39,9

-Meggy leves (L)
-Kukoricás hal (G, T, H, L)
-Rizs

S:2,4, E:1 149,0, ZS:25,2, T:7,2, F:36,4,
CH:191,1, C:57,7, Ca:0,0

Összesen

S:1,9, E:1 075,0, ZS:27,3, T:4,6, F:35,5,
CH:113,3, C:49,4, Ca:12,4

S:3,6, E:1 271,0, ZS:42,6, T:4,0, F:47,7,
CH:163,3, C:26,0, Ca:60,4

S:4,0, E:1 001,0, ZS:49,8, T:6,8, F:43,4,
CH:101,1, C:3,5, Ca:9,1

S:0,7, E:1 114,0, ZS:25,3, T:4,0, F:44,7,
CH:169,9, C:61,0, Ca:39,9

S:2,4, E:1 149,0, ZS:25,2, T:7,2, F:36,4,
CH:191,1, C:57,7, Ca:0,0



Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek