

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2021.09.13.

Kedd

2021.09.14.

Szerda

2021.09.15.

Csütörtök

2021.09.16.

Péntek

2021.09.17.

Ebéd

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

S:1,2, E:1 154,0, ZS:49,7, T:2,4, F:52,7,
CH:108,6, C:25,9, Ca:157,3

-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:3,7, E:1 002,0, ZS:42,3, T:6,8, F:44,7,
CH:100,0, C:9,8, Ca:7,4

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Vadas (Z, G, L, M)
-Spagetti tészta (G)

S:4,2, E:5 918,0, ZS:45,5, T:6,2,
F:237,7, CH:1 128,8, C:72,3, Ca:28,4

-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M)
-Meggyes pite (G, L, T)
-Körte

S:1,6, E:972,0, ZS:29,9, T:2,8, F:38,0,
CH:134,4, C:35,5, Ca:4,5

-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M)
-Rántott csirkemell (G, T)
-Párolt zöldség (G, L, T, Z, O, M)
-Rizs

S:5,7, E:1 112,0, ZS:28,7, T:4,8, F:59,0,
CH:146,8, C:13,5, Ca:14,7

Összesen

S:1,2, E:1 154,0, ZS:49,7, T:2,4, F:52,7,
CH:108,6, C:25,9, Ca:157,3

S:3,7, E:1 002,0, ZS:42,3, T:6,8, F:44,7,
CH:100,0, C:9,8, Ca:7,4

S:4,2, E:5 918,0, ZS:45,5, T:6,2,
F:237,7, CH:1 128,8, C:72,3, Ca:28,4

S:1,6, E:972,0, ZS:29,9, T:2,8, F:38,0,
CH:134,4, C:35,5, Ca:4,5

S:5,7, E:1 112,0, ZS:28,7, T:4,8, F:59,0,
CH:146,8, C:13,5, Ca:14,7

**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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2021.09.20.

Kedd

2021.09.21.

Szerda

2021.09.22.

Csütörtök

2021.09.23.

Péntek

2021.09.24.

Ebéd

-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M)
 -Carbonara (L, T)
 -Masni tészta. (G, O)

S:1,7, E:1 424,0, ZS:39,6, T:4,3, F:53,3,
 CH:205,4, C:12,4, Ca:0,1

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
 -Párolt sertéshús
 -Paradicsomos
 káposztafőzelék (G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:3,3, E:1 097,0, ZS:44,6, T:3,8, F:47,0,
 CH:114,9, C:34,7, Ca:85,6

-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M)
 -Budapest ragu (G)
 -Kuskusz (G)
 -Nektarin

S:1,7, E:944,0, ZS:38,7, T:3,4, F:44,3,
 CH:101,2, C:2,9, Ca:3,9

-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)
 -Aranygaluska (G, T, L)
 -Vanília öntet (L)

S:2,2, E:1 236,0, ZS:37,1, T:3,1, F:54,2,
 CH:166,8, C:42,9, Ca:31,3

-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M)
 -Natúr halfilé (G, T, H)
 -Kukoricás rizs

S:1,6, E:1 047,0, ZS:25,6, T:6,1, F:27,5,
 CH:175,1, C:37,9, Ca:0,4

Összesen

S:1,7, E:1 424,0, ZS:39,6, T:4,3, F:53,3,
 CH:205,4, C:12,4, Ca:0,1

S:3,3, E:1 097,0, ZS:44,6, T:3,8, F:47,0,
 CH:114,9, C:34,7, Ca:85,6

S:1,7, E:944,0, ZS:38,7, T:3,4, F:44,3,
 CH:101,2, C:2,9, Ca:3,9

S:2,2, E:1 236,0, ZS:37,1, T:3,1, F:54,2,
 CH:166,8, C:42,9, Ca:31,3

S:1,6, E:1 047,0, ZS:25,6, T:6,1, F:27,5,
 CH:175,1, C:37,9, Ca:0,4

**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