

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.13.	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
<i>Ebéd</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -borsos sertés tokány -bulgur (G) -savanyú uborka	-Paradicsom leves (G) -Sült csirkecomb -Burgonyapüré (L)	-Gulyásleves (Z) -mákos laska	-Csontleves (Z) -sült virsli -Sárgaborsó főzelék (G)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Vadas sertéstokány -Tésztaköret (G, T)
	E:423,0, ZS:13,6, T:2,4, F:29,1, CH:41,9, C:11,9	E:766,0, ZS:29,9, T:4,0, F:38,5, CH:84,1, C:4,5	E:281,0, ZS:15,3, T:0,0, F:15,5, CH:19,2, C:1,2	E:431,0, ZS:8,9, T:0,0, F:22,0, CH:63,3, C:0,0	E:974,0, ZS:31,7, T:9,2, F:64,8, CH:102,3, C:3,7
<i>Összesen</i>	E:423,0, ZS:13,6, T:2,4, F:29,1, CH:41,9, C:11,9	E:766,0, ZS:29,9, T:4,0, F:38,5, CH:84,1, C:4,5	E:281,0, ZS:15,3, T:0,0, F:15,5, CH:19,2, C:1,2	E:431,0, ZS:8,9, T:0,0, F:22,0, CH:63,3, C:0,0	E:974,0, ZS:31,7, T:9,2, F:64,8, CH:102,3, C:3,7



Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.20.	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G) -Csikós sertéstokány -Rizsköret	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Bolognai spagetti -Reszelt sajt (L)	-Meggyleves (L, G) -Rántott csirkemell (G, T) -Burgonyapüré (L) -Káposztasaláta	-Tavaszi leves -Fasírt (T) -Tökfőzelék (L, G)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Csirkepörkölt -bulgur (G) -Vegyes savanyúság
	E:671,0, ZS:21,4, T:0,2, F:35,9, CH:81,0, C:0,1	E:501,0, ZS:29,0, T:0,0, F:43,4, CH:14,8, C:2,8	E:919,0, ZS:21,6, T:6,4, F:49,9, CH:126,4, C:2,1	E:308,0, ZS:14,0, T:2,4, F:10,3, CH:33,4, C:0,9	E:506,0, ZS:30,5, T:2,4, F:30,8, CH:25,8, C:1,7
<i>Összesen</i>	E:671,0, ZS:21,4, T:0,2, F:35,9, CH:81,0, C:0,1	E:501,0, ZS:29,0, T:0,0, F:43,4, CH:14,8, C:2,8	E:919,0, ZS:21,6, T:6,4, F:49,9, CH:126,4, C:2,1	E:308,0, ZS:14,0, T:2,4, F:10,3, CH:33,4, C:0,9	E:506,0, ZS:30,5, T:2,4, F:30,8, CH:25,8, C:1,7



Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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