

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	- Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Kakaóscsiga (G, L, T) -Banán	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Cékla	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Alma	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T)
	S:2,1, E:882,0, ZS:36,6, T:2,6, F:37,8, CH:93,3, C:20,9, Ca:225,6	S:2,0, E:758,0, ZS:29,6, T:0,2, F:28,3, CH:109,9, C:40,0, Ca:326,2	S:2,4, E:981,0, ZS:22,0, T:0,8, F:44,4, CH:145,6, C:24,2, Ca:54,6	S:0,5, E:809,0, ZS:25,3, T:5,8, F:27,0, CH:118,5, C:36,1, Ca:279,4	S:4,1, E:940,0, ZS:33,6, T:4,6, F:45,6, CH:114,6, C:4,2, Ca:41,2
Összesen	S:2,1, E:882,0, ZS:36,6, T:2,6, F:37,8, CH:93,3, C:20,9, Ca:225,6	S:2,0, E:758,0, ZS:29,6, T:0,2, F:28,3, CH:109,9, C:40,0, Ca:326,2	S:2,4, E:981,0, ZS:22,0, T:0,8, F:44,4, CH:145,6, C:24,2, Ca:54,6	S:0,5, E:809,0, ZS:25,3, T:5,8, F:27,0, CH:118,5, C:36,1, Ca:279,4	S:4,1, E:940,0, ZS:33,6, T:4,6, F:45,6, CH:114,6, C:4,2, Ca:41,2

## 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 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> 2024.11.25.	<i>Kedd</i> 2024.11.26.	<i>Szerda</i> 2024.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.28.	<i>Péntek</i> 2024.11.29.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült kolbász	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Bazsalikomos csirkemáj (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Hagymás tört burgonya (Z, M)	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Almás Fahéjas Gombóc (G) -Narancs
	S:2,5, E:933,0, ZS:48,2, T:0,1, F:41,6, CH:77,6, C:3,5, Ca:357,0	S:2,1, E:767,0, ZS:20,0, T:2,5, F:31,0, CH:107,2, C:26,6, Ca:103,6	S:2,2, E:1 123,0, ZS:52,2, T:4,3, F:37,4, CH:121,5, C:7,7, Ca:63,5	S:3,5, E:901,0, ZS:40,4, T:3,6, F:30,9, CH:93,6, C:9,4, Ca:111,7	S:0,0, E:592,0, ZS:23,5, T:1,0, F:29,4, CH:63,4, C:15,9, Ca:62,2
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:933,0, ZS:48,2, T:0,1, F:41,6, CH:77,6, C:3,5, Ca:357,0	S:2,1, E:767,0, ZS:20,0, T:2,5, F:31,0, CH:107,2, C:26,6, Ca:103,6	S:2,2, E:1 123,0, ZS:52,2, T:4,3, F:37,4, CH:121,5, C:7,7, Ca:63,5	S:3,5, E:901,0, ZS:40,4, T:3,6, F:30,9, CH:93,6, C:9,4, Ca:111,7	S:0,0, E:592,0, ZS:23,5, T:1,0, F:29,4, CH:63,4, C:15,9, Ca:62,2

## Jó étvágyat!

## 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