

Felnőtt (19-69)

**Hétfő**

2016.11.28.

**Kedd**

2016.11.29.

**Szerda**

2016.11.30.

**Csütörtök**

2016.12.01.

**Péntek**

2016.12.02.

**Ebéd**

-Zsemlegombóc leves  
-Bazsalikomos csirkemáj  
-Burgonyapüré

S:2,1, E:770,7, ZS:20,0, T:0,0, F:36,3,  
CH:97,7, C:1,5, Ca:44,5  
Allergén: G, M, T

-Szárzabableves  
-Káposztás kocka  
-Tönkölyös kenyér

S:4,1, E:1 089,4, ZS:29,1, T:0,0, F:40,1,  
CH:158,4, C:1,4, Ca:96,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Tarhonyaleves  
-Sertésbecsinált  
-Párolt rizs

S:2,7, E:1 005,8, ZS:48,9, T:0,4, F:31,5,  
CH:105,0, C:1,4, Ca:32,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zeller krémleves  
-Rántott csirkemell  
-Zöldborsófőzelék

S:3,7, E:900,0, ZS:30,2, T:1,1, F:52,0,  
CH:100,7, C:2,9, Ca:22,0  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Karlábéleves  
-Paradicsomos húsgombóc  
-Korpás kifli

S:1,7, E:855,3, ZS:33,1, T:0,0, F:34,0,  
CH:99,4, C:2,7, Ca:50,1  
Allergén: G, O, T

**Összesen**

S:2,1, E:770,7, ZS:20,0, T:0,0, F:36,3,  
CH:97,7, C:1,5, Ca:44,5  
Allergén: G, M, T

S:4,1, E:1 089,4, ZS:29,1, T:0,0, F:40,1,  
CH:158,4, C:1,4, Ca:96,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:2,7, E:1 005,8, ZS:48,9, T:0,4, F:31,5,  
CH:105,0, C:1,4, Ca:32,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:3,7, E:900,0, ZS:30,2, T:1,1, F:52,0,  
CH:100,7, C:2,9, Ca:22,0  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:1,7, E:855,3, ZS:33,1, T:0,0, F:34,0,  
CH:99,4, C:2,7, Ca:50,1  
Allergén: G, O, T

**Jó étvágyat!****Étlapváltoztatás 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)

Hétfő

2016.12.05.

Kedd

2016.12.06.

Szerda

2016.12.07.

Csütörtök

2016.12.08.

Péntek

2016.12.09.

Ebéd

-Piroslevű tészta leves  
-Csikóstokány sertéshúsból  
-Tökfőzelék  
-Alma

S:1,2, E:733,1, ZS:40,6, T:0,0, F:27,0,  
CH:54,0, C:1,6, Ca:69,5  
Allergén: G, L, T

-Gyümölcsleves  
-Búbos szelet  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék

S:2,2, E:801,9, ZS:34,6, T:0,1, F:37,8,  
CH:77,0, C:9,8, Ca:71,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Zöldbab leves  
-Sajttal töltött rántott halfilé  
-Petrezselymes burgonya

S:1,9, E:879,6, ZS:30,2, T:1,4, F:26,4,  
CH:121,0, C:2,7, Ca:84,4  
Allergén: G, H, L, Z

-Zöldségleves  
-Ananászos pulykamell filé  
-Szarvacska tészta

S:1,7, E:732,8, ZS:18,5, T:0,6, F:44,0,  
CH:92,2, C:2,7, Ca:49,4  
Allergén: G, L, T, Z

-Karfiol leves  
-Lecsós sertésszelet  
-Bulgur

S:1,6, E:848,7, ZS:30,5, T:0,0, F:43,6,  
CH:108,0, C:3,1, Ca:40,9  
Allergén: G, T

Összesen

S:1,2, E:733,1, ZS:40,6, T:0,0, F:27,0,  
CH:54,0, C:1,6, Ca:69,5  
Allergén: G, L, T

S:2,2, E:801,9, ZS:34,6, T:0,1, F:37,8,  
CH:77,0, C:9,8, Ca:71,7  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

S:1,9, E:879,6, ZS:30,2, T:1,4, F:26,4,  
CH:121,0, C:2,7, Ca:84,4  
Allergén: G, H, L, Z

S:1,7, E:732,8, ZS:18,5, T:0,6, F:44,0,  
CH:92,2, C:2,7, Ca:49,4  
Allergén: G, L, T, Z

S:1,6, E:848,7, ZS:30,5, T:0,0, F:43,6,  
CH:108,0, C:3,1, Ca:40,9  
Allergén: G, T



Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid