

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.10.30.	<i>Kedd</i> 2023.10.31.	<i>Szerda</i> 2023.11.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.02.	<i>Péntek</i> 2023.11.03.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G, T) -Bácskai rizses hús -savanyú uborka	-Tojásleves (T, G) -Bolognai spagetti -Reszelt sajt (L)		-pergelt tészta leves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -tört burgonya (mártáshoz)	-Magyaros burgonyaleves (G) -Rántott csirkecomb (G, T) -Rizibizi -savanyú uborka
	E:830,0, ZS:28,1, T:0,3, F:33,5, CH:110,0, C:1,3	E:561,0, ZS:35,6, T:0,0, F:46,8, CH:9,7, C:0,0		E:973,0, ZS:44,8, T:0,1, F:26,3, CH:110,7, C:2,4	E:908,0, ZS:30,4, T:0,2, F:43,9, CH:111,1, C:1,7
<i>Összesen</i>	E:830,0, ZS:28,1, T:0,3, F:33,5, CH:110,0, C:1,3	E:561,0, ZS:35,6, T:0,0, F:46,8, CH:9,7, C:0,0	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0	E:973,0, ZS:44,8, T:0,1, F:26,3, CH:110,7, C:2,4	E:908,0, ZS:30,4, T:0,2, F:43,9, CH:111,1, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.06.	<i>Kedd</i> 2023.11.07.	<i>Szerda</i> 2023.11.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.09.	<i>Péntek</i> 2023.11.10.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás (Z, G) -burgonyás tészta .	-pergelt tészta leves (G, T) -Fasírt (T) -Zöldbab főzelék (G, L)	-Raguleves - zöldborsós -túrós béles (L, G)	-Almaleves (L, G) -Grill fűszeres csirkecomb -Rizibizi -Káposztasaláta	-Daragaluska leves (G) -paprikás burgonya virslivel -Vegyes savanyúság
	E:478,0, ZS:21,3, T:0,0, F:22,8, CH:45,9, C:0,0	E:270,0, ZS:9,7, T:4,2, F:12,6, CH:31,9, C:1,2	E:265,0, ZS:13,4, T:0,0, F:24,3, CH:10,2, C:1,0	E:775,0, ZS:19,7, T:2,6, F:45,1, CH:94,9, C:0,9	E:137,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,8, CH:28,8, C:0,5
<i>Összesen</i>	E:478,0, ZS:21,3, T:0,0, F:22,8, CH:45,9, C:0,0	E:270,0, ZS:9,7, T:4,2, F:12,6, CH:31,9, C:1,2	E:265,0, ZS:13,4, T:0,0, F:24,3, CH:10,2, C:1,0	E:775,0, ZS:19,7, T:2,6, F:45,1, CH:94,9, C:0,9	E:137,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,8, CH:28,8, C:0,5



## 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