

2019.október

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Csurgatott tojásleves Milánói durum makaróni, sovány marhahússal, sovány sajttal	Babgulyás, zöldséges, pulykamellből Sajtos pogácsa, margarinnal	Gyömbéres sárgarépa leves Rakott zöldbab, sovány sertéshússal, barna rizzsel	Sütőtökrémleves Paprikásburgonya baromfivirslivel, Kovássos uborka
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g fehérje: 40,2 g rost: 10,9 g zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g só: 3,35 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 25,4 g rost: 3,3 g zsír / telített zs.: 18,6 g / 4,3 g só: 1,7 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 26,7 g rost: 13,1 g zsír / telített zs.: 18,5 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 511 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 27,4 g rost: 10,8 g zsír / telített zs.: 21,5 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 49,7 g fehérje: 13,7 g rost: 6,8 g zsír / telített zs.: 14,5 g / 2,8 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tej, Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: tej Feltételezhető:	Allergének: szója Feltételezhető:
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves 1 Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves, tejfölös, Graham- liszttel Gyömbéres rakott burgonya Vegyes saláta cukormentes	Paradicsomleves édesítővel, Graham-liszttel Gombás csirkemell Párolt bulgur Almás sárgarépás céklasaláta édesítővel	Reszeltészta leves, Graham-liszttel Zabpelyhes pulykahúsgombóc Sajtmártás zsírszegény sajttal Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi gombócleves, csirkehúsból Mákos metélt, édesítővel
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 51,3 g fehérje: 24,3 g rost: 6,9 g zsír / telített zs.: 19,8 g / 3,03 g só: 2,05 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 29,7 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 11,5 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 51,9 g fehérje: 32,4 g rost: 11,7 g zsír / telített zs.: 16,5 g / 1,9 g só: 3,0 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 52,4 g fehérje: 32,8 g rost: 11,8 g zsír / telített zs.: 24,9 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 51,4 g fehérje: 26,2 g rost: 5,8 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,7 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller, fruktóz, mák Feltételezhető:
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbentsült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 30 g rost: 8,5 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szezámmag; fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
	hétfő	kedd	Október 23. szerda NEMZETI ÜNNEP	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeraagu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirslivel Zöldborsófőzelék, Graham liszttel		Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 18,4 g rost: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g		energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető: