

## A MENÜ 2024. október

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
2024.09.30.			2024.10.01.			2024.10.02.			2024.10.03.			2024.10.04.		
Kertészleves {1!, 3!, 9!}			Zellerleves {1!, 3!, 9!}			BurgonyakréMLEves {1!, 7!}			Csirkeraguleves {1!, 3!, 9!}			Gulyásleves {1!, 3!}		
Csirkemell brokkolis sajtmártásban {1!, 7!}			Túrós palacsinta {1!, 3!, 7!}			Borsos-mustáros sertésragu {7!, 10!}			Parajfőzelék {1!, 7!}			Rakott metélt 1!, 3!, 7!, 8!		
Tésztaköret {1!, 3!}			Rakott karfiol {7!}			Párolt rizs			Főtt burgonya, tojás {3!}			Pírított fahéjas kukorica puliszka		
Energia: 856.5340 kcal / 3586.1330 kJ			Energia: 868.8620 kcal / 3637.7520 kJ			Energia: 786.1070 kcal / 3291.2640 kJ			Energia: 808.5000 kcal / 3385.0210 kJ			Energia: 900.8760 kcal / 3771.7940 kJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
52.8950 g	33.7020 g	22.2140 g	38.1330 g	33.3490 g	13.6440 g	30.5490 g	36.5650 g	20.8830 g	37.7950 g	33.0900 g	20.5770 g	33.6260 g	28.4910 g	16.8240 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.0300 g	10.0480 g	0.9230 g	99.7180 g	48.3910 g	0.8190 g	81.6400 g	2.4650 g	2.2420 g	87.9320 g	6.0910 g	2.1890 g	123.7110 g	16.2400 g	0.6650 g

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
2024.10.07.			2024.10.08.			2024.10.09.			2024.10.10.			2024.10.11.		
Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!}			Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!}			Húsleves tésztával {1!, 3!, 9!}			Nyári gezemiceleves {1!, 3!, 9!}			Palócleves {1!, 7!}		
Eszterházy pulykatokány tésztával {1!, 3!, 7!, 10!}			Égetett tésztafánk {3!}			Vagdaltszelet sertéshúsból {1!, 3!}			Bácskai rizses csirke kovászos uborka			Almás kalács {1!, 3!, 7!}		
Párolt bulgur			Rakott zöldbab {7!}			Paradicsomos káposzta {1!}								
Energia: 884.3710 kcal / 3702.6860 kJ			Energia: 834.0800 kcal / 3492.1260 kJ			Energia: 774.8140 kcal / 3243.9830 kJ			Energia: 741.5530 kcal / 3104.7330 kJ			Energia: 727.2050 kcal / 3044.6550 kJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
46.6190 g	26.0370 g	15.9630 g	33.9870 g	44.5160 g	20.2510 g	35.0320 g	32.0210 g	19.7660 g	39.0200 g	23.4190 g	18.1510 g	28.7300 g	28.0090 g	16.4340 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.2700 g	6.2360 g	1.5230 g	71.5410 g	7.1080 g	0.5040 g	83.9070 g	51.5640 g	1.1560 g	90.6980 g	3.8700 g	2.1940 g	88.6720 g	22.1690 g	0.5990 g



## A MENÜ 2024. október

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
2024.10.14.			2024.10.15.			2024.10.16.			2024.10.17.			2024.10.18.		
Legényfogó leves {1!, 3!, 7!}			Brokkoli krémleves {1!, 7!}			Lebbencsleves {1!, 3!}			Magyaros karfiolleves			Babgulyás {1!, 3!}		
Burgonyás tészta {1!, 3!} csemege uborka			Zöldborsós csirketokány {1!} Párolt rizs			Vagdalt pogácsa sertéshúsból {1!, 3!}			Csikóstokány csirkehúsból {1!, 7!}			Meggyes pite {1!, 3!, 7!}		
Energia: 855.5920 kca/ 3582.1950 kJ			Energia: 729.4590 kcal/ 3054.0890 kJ			Energia: 777.2430 kcal/ 3254.1600 kJ			Energia: 778.8080 kcal/ 3260.7040 kJ			Energia: 717.6690 kcal/ 3004.7300 kJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37.7890 g	26.5260 g	16.4630 g	39.6710 g	32.3640 g	25.2290 g	30.3250 g	40.1010 g	25.9210 g	41.8520 g	33.4830 g	20.1120 g	27.6640 g	31.0900 g	19.1620 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.8910 g	5.0340 g	2.0060 g	68.9470 g	5.6180 g	1.7920 g	71.9690 g	0.4860 g	1.2610 g	73.4550 g	6.9500 g	0.8390 g	79.0540 g	36.8940 g	0.7240 g

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
2024.10.21.			2024.10.22.			2024.10.23.			2024.10.24.			2024.10.25.		
Palócleves {1!, 7!}			Zöldségleves {1!, 3!, 9!}			Ünnep			Zöldborsóleves {1!, 3!}			Gulyásleves {1!, 3!}		
Mákos metélt {1!, 3!}			Erdélyi rakott káposzta {7!}						Tarhonyáshús csemegeuborka			Lekváros bukta {1!, 3!, 7!}		
Alma			Kakaós kevert sütemény {1!, 3!, 7!}						Narancs					
Energia: 892.1000 kcal/ 3735.0390 kJ			Energia: 747.2470 kcal/ 3128.5760 kJ			Energia: 803.88 kcal / 3.360.22 KJ			Energia: 799.7510 kcal/ 3348.3910 kJ			Energia: 776.8730 kcal/ 3252.6160 kJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34.1640 g	34.5200 g	21.6780 g	19.2970 g	37.5880 g	24.4310 g	45.12 g	20.78 g	4.37 g	39.5490 g	31.4400 g	18.1170 g	31.6210 g	15.3620 g	5.9050 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.5490 g	28.1850 g	0.4640 g	80.9800 g	38.1690 g	0.3800 g	108.45 g	17.46 g	0.68 g	87.8590 g	1.6030 g	1.4120 g	126.1300 g	23.6980 g	0.6090 g

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

*A menüváltoztatás jogát fenntartjuk!*

Nemzetközi kód	Allergén	Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén	9	Zeller
2	Rák	10	Mustár
3	Tojás	11	Szezám
4	Hal	12	Kéndioxid, szulfit
5	Földimogyoró	13	Csillagfűrt
6	Szója	14	Puhatestűek
7	Tejtermék, laktóz	15	Mesterséges édesítőszer
8	Diófélék	16	Édesgyökér
( 8 ) Az adott allergén előfordulhat.			