

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.03.08.	Kedd 2021.03.09.	Szerda 2021.03.10.	Csütörtök 2021.03.11.	Péntek 2021.03.12.
Ebéd	-Csirke raguleves (G, L, T, Z, M) -Máglyarakás (G, L, T)	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Sült hurka, kolbász -Tepsis burgonya	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Harcza brassói	-Burgonya krémleves (L, G) -Székelykáposzta
	S:2,2, E:829,0, ZS:16,4, T:5,2, F:34,9, CH:133,6, C:14,8, Ca:32,5	S:3,7, E:946,0, ZS:58,8, T:16,9, F:41,7, CH:59,6, C:7,1, Ca:114,4	S:2,2, E:901,0, ZS:72,6, T:10,6, F:35,9, CH:81,2, C:2,9, Ca:65,0	S:2,4, E:882,0, ZS:37,9, T:3,5, F:43,0, CH:89,7, C:2,8, Ca:82,8	S:2,0, E:870,0, ZS:52,7, T:2,7, F:30,5, CH:64,3, C:0,5, Ca:42,3
Összesen	S:2,2, E:829,0, ZS:16,4, T:5,2, F:34,9, CH:133,6, C:14,8, Ca:32,5	S:3,7, E:946,0, ZS:58,8, T:16,9, F:41,7, CH:59,6, C:7,1, Ca:114,4	S:2,2, E:901,0, ZS:72,6, T:10,6, F:35,9, CH:81,2, C:2,9, Ca:65,0	S:2,4, E:882,0, ZS:37,9, T:3,5, F:43,0, CH:89,7, C:2,8, Ca:82,8	S:2,0, E:870,0, ZS:52,7, T:2,7, F:30,5, CH:64,3, C:0,5, Ca:42,3

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró
 Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója
 D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszammag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.03.15.	Kedd 2021.03.16.	Szerda 2021.03.17.	Csütörtök 2021.03.18.	Péntek 2021.03.19.
Ebéd		-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Narancs	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M, K) -Rakott penne (G, T, L)	-Paradicsom leves (G) -Baconbe göngyölt csirkemell -Rizi-bizi
		S:4,5, E:875,0, ZS:40,2, T:4,2, F:34,1, CH:91,3, C:2,3, Ca:29,2	S:3,4, E:734,0, ZS:18,4, T:1,1, F:53,4, CH:90,2, C:20,5, Ca:141,7	S:2,7, E:804,0, ZS:28,1, T:6,1, F:48,0, CH:88,3, C:1,6, Ca:31,7	S:2,7, E:901,0, ZS:33,6, T:2,3, F:45,8, CH:101,7, C:3,1, Ca:13,2
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:4,5, E:875,0, ZS:40,2, T:4,2, F:34,1, CH:91,3, C:2,3, Ca:29,2	S:3,4, E:734,0, ZS:18,4, T:1,1, F:53,4, CH:90,2, C:20,5, Ca:141,7	S:2,7, E:804,0, ZS:28,1, T:6,1, F:48,0, CH:88,3, C:1,6, Ca:31,7	S:2,7, E:901,0, ZS:33,6, T:2,3, F:45,8, CH:101,7, C:3,1, Ca:13,2

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: szeszámag
 K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.03.22.	Kedd 2021.03.23.	Szerda 2021.03.24.	Csütörtök 2021.03.25.	Péntek 2021.03.26.
Ebéd	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Palacsinta (L, T, O, G) -Mandarin	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Banán	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Ananászos csirkemell (L, G) -Párolt rizs	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Roston halfilé (L, K) -Sütőtök püré (L) -Banán	-Brokkoli krémleves (L, G) -Sertésszelet Jóasszony módra -Bulgur (G, L, T, Z, M)
	S:1,8, E:765,0, ZS:21,9, T:2,4, F:28,6, CH:110,6, C:20,7, Ca:56,9	S:2,3, E:731,0, ZS:27,4, T:4,3, F:23,6, CH:90,1, C:9,6, Ca:186,1	S:3,3, E:851,0, ZS:23,8, T:3,1, F:43,8, CH:114,8, C:8,5, Ca:34,9	S:3,9, E:736,0, ZS:16,7, T:2,0, F:40,9, CH:102,0, C:1,4, Ca:264,0	S:2,6, E:859,0, ZS:20,6, T:2,9, F:46,4, CH:73,6, C:3,2, Ca:4,8
Összesen	S:1,8, E:765,0, ZS:21,9, T:2,4, F:28,6, CH:110,6, C:20,7, Ca:56,9	S:2,3, E:731,0, ZS:27,4, T:4,3, F:23,6, CH:90,1, C:9,6, Ca:186,1	S:3,3, E:851,0, ZS:23,8, T:3,1, F:43,8, CH:114,8, C:8,5, Ca:34,9	S:3,9, E:736,0, ZS:16,7, T:2,0, F:40,9, CH:102,0, C:1,4, Ca:264,0	S:2,6, E:859,0, ZS:20,6, T:2,9, F:46,4, CH:73,6, C:3,2, Ca:4,8

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 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje F: földimogyoró
 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szeszamag
 O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.03.29.	Kedd 2021.03.30.	Szerda 2021.03.31.	Csütörtök 2021.04.01.	Péntek 2021.04.02.
Ebéd	-Marha húsleves (Z, G, L, T, M) -Gombás aprópecsenye -Kuszkusz (G, L; T, Z, M)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Szilva leves (L, G) -Rántott csirkemáj (G, T, L, K) -Hagymás törtburgonya	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt (K) -Szarvacska tészta (durum) (G) -Csemege uborka	
	S:2,7, E:718,0, ZS:27,9, T:0,9, F:47,1, CH:65,9, C:5,8, Ca:22,4	S:1,1, E:738,0, ZS:26,9, T:0,6, F:37,5, CH:84,0, C:1,6, Ca:136,7	S:1,9, E:783,0, ZS:21,9, T:5,4, F:34,1, CH:109,5, C:2,9, Ca:42,8	S:3,8, E:933,0, ZS:31,8, T:3,2, F:57,3, CH:100,3, C:7,9, Ca:21,8	
Összesen	S:2,7, E:718,0, ZS:27,9, T:0,9, F:47,1, CH:65,9, C:5,8, Ca:22,4	S:1,1, E:738,0, ZS:26,9, T:0,6, F:37,5, CH:84,0, C:1,6, Ca:136,7	S:1,9, E:783,0, ZS:21,9, T:5,4, F:34,1, CH:109,5, C:2,9, Ca:42,8	S:3,8, E:933,0, ZS:31,8, T:3,2, F:57,3, CH:100,3, C:7,9, Ca:21,8	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezámmag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek