

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.29.	<i>Kedd</i> 2021.11.30.	<i>Szerda</i> 2021.12.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.02.	<i>Péntek</i> 2021.12.03.
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Mátrai borzas (L, G, T) -Párolt rizs	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Túrós tészta (G, L)	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Citromos halfilé (G) -Rizi-bizi -Alma	-Süttőtök krémleves (L, G, T, F, D) -Bácskai rizseshús -Banán
	S:3,7, E:878,0, ZS:27,8, T:7,3, F:50,9, CH:104,8, C:2,2, Ca:29,2	S:1,3, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7	S:2,5, E:713,0, ZS:25,0, T:2,4, F:31,3, CH:87,8, C:2,0, Ca:242,8	S:2,4, E:734,0, ZS:23,1, T:2,5, F:35,3, CH:84,5, C:3,9, Ca:66,2	S:2,4, E:756,0, ZS:14,2, T:3,3, F:12,0, CH:143,4, C:1,3, Ca:258,5
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:878,0, ZS:27,8, T:7,3, F:50,9, CH:104,8, C:2,2, Ca:29,2	S:1,3, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7	S:2,5, E:713,0, ZS:25,0, T:2,4, F:31,3, CH:87,8, C:2,0, Ca:242,8	S:2,4, E:734,0, ZS:23,1, T:2,5, F:35,3, CH:84,5, C:3,9, Ca:66,2	S:2,4, E:756,0, ZS:14,2, T:3,3, F:12,0, CH:143,4, C:1,3, Ca:258,5

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.06.	<i>Kedd</i> 2021.12.07.	<i>Szerda</i> 2021.12.08.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.09.	<i>Péntek</i> 2021.12.10.
<i>Ebéd</i>	-Bojtár leves (G, T) -Csikóstokány (G, L, K) -Tarhonya (G)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rántott sajt (L) -Mexikói rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Paradicsom leves (G) -Fokhagymás tarja -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Korhely leves (G, T, L) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Főtt hús -Meggyszósz I. (G, L) -Főtt burgonya fél adag
	S:2,0, E:893,0, ZS:43,8, T:3,2, F:38,5, CH:81,7, C:3,0, Ca:5,5	S:1,6, E:867,0, ZS:39,0, T:4,8, F:18,4, CH:92,0, C:3,1, Ca:24,1	S:2,1, E:926,0, ZS:67,1, T:2,3, F:22,3, CH:57,2, C:6,0, Ca:38,4	S:5,5, E:895,0, ZS:76,2, T:3,7, F:53,0, CH:70,2, C:3,8, Ca:2,7	S:1,4, E:792,0, ZS:14,9, T:0,4, F:38,1, CH:122,9, C:10,3, Ca:97,1
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:893,0, ZS:43,8, T:3,2, F:38,5, CH:81,7, C:3,0, Ca:5,5	S:1,6, E:867,0, ZS:39,0, T:4,8, F:18,4, CH:92,0, C:3,1, Ca:24,1	S:2,1, E:926,0, ZS:67,1, T:2,3, F:22,3, CH:57,2, C:6,0, Ca:38,4	S:5,5, E:895,0, ZS:76,2, T:3,7, F:53,0, CH:70,2, C:3,8, Ca:2,7	S:1,4, E:792,0, ZS:14,9, T:0,4, F:38,1, CH:122,9, C:10,3, Ca:97,1

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.13.	<i>Kedd</i> 2021.12.14.	<i>Szerda</i> 2021.12.15.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.16.	<i>Péntek</i> 2021.12.17.
<i>Ebéd</i>	-Gyümölcsleves (G, L) -Majorannás pulyka (L, G) -Gombás rizs -Alma	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Meggyes tejes pite (T, G, L) -Banán	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (T, K) -Fejtett babfőzelék (G, K) -Körte	-Marha húsleves (Z, G, L, T, M) -Sült hekk (G) -Hasábburgonya -Csemege uborka -Narancs	-Brokkoli krémleves (L, G) -Sajtos natúr szelet (L) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M) -Cékla saláta
	S:2,1, E:730,0, ZS:23,8, T:3,7, F:31,7, CH:84,2, C:4,3, Ca:25,5	S:1,5, E:818,0, ZS:15,5, T:2,5, F:31,5, CH:135,7, C:2,1, Ca:257,3	S:2,1, E:735,0, ZS:18,6, T:1,8, F:43,5, CH:98,4, C:16,3, Ca:37,6	S:3,9, E:752,0, ZS:23,0, T:1,0, F:45,4, CH:93,1, C:21,6, Ca:135,4	S:2,1, E:768,0, ZS:29,0, T:8,7, F:44,9, CH:78,5, C:4,2, Ca:56,4
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:730,0, ZS:23,8, T:3,7, F:31,7, CH:84,2, C:4,3, Ca:25,5	S:1,5, E:818,0, ZS:15,5, T:2,5, F:31,5, CH:135,7, C:2,1, Ca:257,3	S:2,1, E:735,0, ZS:18,6, T:1,8, F:43,5, CH:98,4, C:16,3, Ca:37,6	S:3,9, E:752,0, ZS:23,0, T:1,0, F:45,4, CH:93,1, C:21,6, Ca:135,4	S:2,1, E:768,0, ZS:29,0, T:8,7, F:44,9, CH:78,5, C:4,2, Ca:56,4

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám C: csillagfűt
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.12.20.	Kedd 2021.12.21.	Szerda 2021.12.22.	Csütörtök 2021.12.23.	Péntek 2021.12.24.
Ebéd	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Csirkemell Dubarry módra (L, G) -Burgonyapüré (L)	-Tyúkhúsleves csigatésztával (G, L, T, Z) -Tejszínes-gombás csirkemell (L, O) -Barna rizs	-Halászlé (Z, H, M) -Mákos guba vanília öntettel (G, L, T) -Banán	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Töltött káposzta -Mákos kalács (L, G, T, F, O, S)	
	S:3,5, E:773,0, ZS:31,9, T:3,1, F:55,0, CH:61,6, C:1,7, Ca:57,9	S:2,7, E:848,0, ZS:32,5, T:5,7, F:45,9, CH:87,0, C:3,6, Ca:65,2	S:1,4, E:839,0, ZS:13,1, T:4,3, F:33,2, CH:141,7, C:0,4, Ca:226,3	S:1,8, E:1 045,0, ZS:44,7, T:12,6, F:62,0, CH:97,9, C:2,8, Ca:33,9	
Összesen	S:3,5, E:773,0, ZS:31,9, T:3,1, F:55,0, CH:61,6, C:1,7, Ca:57,9	S:2,7, E:848,0, ZS:32,5, T:5,7, F:45,9, CH:87,0, C:3,6, Ca:65,2	S:1,4, E:839,0, ZS:13,1, T:4,3, F:33,2, CH:141,7, C:0,4, Ca:226,3	S:1,8, E:1 045,0, ZS:44,7, T:12,6, F:62,0, CH:97,9, C:2,8, Ca:33,9	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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszammag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.12.27.	<i>Kedd</i> 2021.12.28.	<i>Szerda</i> 2021.12.29.	<i>Csütörtök</i> 2021.12.30.	<i>Péntek</i> 2021.12.31.
<i>Ebéd</i>	-Meggyleves (G, L) -Marhapörkölt (K) -Szarvacska tészta (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K) -Petrezselymes burgonya -Alma kompót	-Minestrone leves (Z, G) -Lasagne (L, G, T, O)	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Burgonyapüré (L)	
	S:1,4, E:892,0, ZS:34,5, T:4,0, F:35,0, CH:108,6, C:4,6, Ca:1,3	S:2,6, E:805,0, ZS:25,3, T:2,4, F:37,9, CH:94,5, C:1,5, Ca:73,2	S:2,1, E:915,0, ZS:45,7, T:5,1, F:40,9, CH:81,1, C:6,6, Ca:48,9	S:3,3, E:831,0, ZS:42,8, T:10,0, F:36,5, CH:68,7, C:1,7, Ca:56,0	
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:892,0, ZS:34,5, T:4,0, F:35,0, CH:108,6, C:4,6, Ca:1,3	S:2,6, E:805,0, ZS:25,3, T:2,4, F:37,9, CH:94,5, C:1,5, Ca:73,2	S:2,1, E:915,0, ZS:45,7, T:5,1, F:40,9, CH:81,1, C:6,6, Ca:48,9	S:3,3, E:831,0, ZS:42,8, T:10,0, F:36,5, CH:68,7, C:1,7, Ca:56,0	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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszammag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek