

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.17.	<i>Kedd</i> 2022.01.18.	<i>Szerda</i> 2022.01.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.20.	<i>Péntek</i> 2022.01.21.
<i>Ebéd</i>	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Provence-i csirkemell (L) -Kuskusz (G, L, T, Z, M) -Banán	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Rakott kel (T, L)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Fokhagymás tarja -Burgonyafőzelék (L, G)	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt -Szarvacska tészta (G) -Csemege uborka
	S:3,6, E:859,0, ZS:16,4, T:1,5, F:47,0, CH:126,2, C:5,1, Ca:246,4	S:1,2, E:758,0, ZS:40,6, T:4,9, F:34,7, CH:60,2, C:2,5, Ca:144,6	S:2,9, E:1 004,0, ZS:65,4, T:1,6, F:27,0, CH:73,9, C:1,5, Ca:46,3	S:3,2, E:716,0, ZS:22,5, T:2,1, F:41,9, CH:82,3, C:8,5, Ca:20,7	S:2,7, E:886,0, ZS:25,3, T:3,6, F:61,0, CH:100,3, C:6,0, Ca:26,7
<i>Összesen</i>	S:3,6, E:859,0, ZS:16,4, T:1,5, F:47,0, CH:126,2, C:5,1, Ca:246,4	S:1,2, E:758,0, ZS:40,6, T:4,9, F:34,7, CH:60,2, C:2,5, Ca:144,6	S:2,9, E:1 004,0, ZS:65,4, T:1,6, F:27,0, CH:73,9, C:1,5, Ca:46,3	S:3,2, E:716,0, ZS:22,5, T:2,1, F:41,9, CH:82,3, C:8,5, Ca:20,7	S:2,7, E:886,0, ZS:25,3, T:3,6, F:61,0, CH:100,3, C:6,0, Ca:26,7

## 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: szeszámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.24.	<i>Kedd</i> 2022.01.25.	<i>Szerda</i> 2022.01.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.27.	<i>Péntek</i> 2022.01.28.
<i>Ebéd</i>	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Grízes tészta (G, T)	-Csirke aprólék leves (G, L, T, Z, M) -Töltött dagadó (G, L, T, O, D, S, K) -Tepsis burgonya	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Sült oldalas -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Pandúr leves (L) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Francia saláta (L, T, M)	-Sütőtök krémleves (L, G, T, F, D) -Brokkolival és sajttal töltött csirkemell (L) -Párolt rizs
	S:4,2, E:749,0, ZS:16,7, T:3,8, F:32,2, CH:115,8, C:8,5, Ca:17,6	S:2,6, E:864,0, ZS:39,2, T:2,2, F:44,9, CH:78,0, C:2,2, Ca:69,7	S:2,7, E:751,0, ZS:43,2, T:10,6, F:33,7, CH:54,5, C:4,3, Ca:83,7	S:4,2, E:705,0, ZS:37,1, T:6,1, F:46,7, CH:43,2, C:5,7, Ca:43,0	S:4,0, E:907,0, ZS:29,2, T:9,8, F:51,9, CH:107,8, C:0,7, Ca:46,0
<i>Összesen</i>	S:4,2, E:749,0, ZS:16,7, T:3,8, F:32,2, CH:115,8, C:8,5, Ca:17,6	S:2,6, E:864,0, ZS:39,2, T:2,2, F:44,9, CH:78,0, C:2,2, Ca:69,7	S:2,7, E:751,0, ZS:43,2, T:10,6, F:33,7, CH:54,5, C:4,3, Ca:83,7	S:4,2, E:705,0, ZS:37,1, T:6,1, F:46,7, CH:43,2, C:5,7, Ca:43,0	S:4,0, E:907,0, ZS:29,2, T:9,8, F:51,9, CH:107,8, C:0,7, Ca:46,0

## 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: szeszamag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.01.31.	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
<b>Ebéd</b>	-Frankfurti leves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L) S:3,6, E:801,0, ZS:34,0, T:8,6, F:33,7, CH:89,8, C:3,5, Ca:79,0				
<b>Összesen</b>	S:3,6, E:801,0, ZS:34,0, T:8,6, F:33,7, CH:89,8, C:3,5, Ca:79,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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 C: csillagfűrt  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid