

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.02.28.	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Ebéd	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell Dubarry módra (L, G) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M)	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Sertésszelet Jóasszony módra -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G)	-Szilva leves (L, G) -Rántott csirkemáj (G, T, L, K) -Hagymás törtburgonya	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Baconbe göngyölt csirkemell -Rizi-bizi -Őszibarack, befőtt
	S:2,6, E:713,0, ZS:16,1, T:2,7, F:58,5, CH:80,0, C:5,9, Ca:39,4	S:3,3, E:875,0, ZS:18,3, T:1,5, F:45,8, CH:83,6, C:4,1, Ca:26,9	S:2,9, E:713,0, ZS:35,0, T:6,1, F:27,6, CH:65,4, C:10,6, Ca:24,2	S:1,5, E:786,0, ZS:21,9, T:5,4, F:34,2, CH:109,9, C:2,9, Ca:42,8	S:2,4, E:825,0, ZS:28,1, T:3,3, F:44,3, CH:95,1, C:19,5, Ca:11,8
Összesen	S:2,6, E:713,0, ZS:16,1, T:2,7, F:58,5, CH:80,0, C:5,9, Ca:39,4	S:3,3, E:875,0, ZS:18,3, T:1,5, F:45,8, CH:83,6, C:4,1, Ca:26,9	S:2,9, E:713,0, ZS:35,0, T:6,1, F:27,6, CH:65,4, C:10,6, Ca:24,2	S:1,5, E:786,0, ZS:21,9, T:5,4, F:34,2, CH:109,9, C:2,9, Ca:42,8	S:2,4, E:825,0, ZS:28,1, T:3,3, F:44,3, CH:95,1, C:19,5, Ca:11,8

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
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.03.07.	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Ebéd	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z, L, M) -Rakott brokkoli (T, L)	-Orosz húsgombóc leves (G, T) -Krumplis tészta (G)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Roston halfilé (L, K) -Francia saláta (L, T, M)	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Sült hurka, kolbász -Burgonyapüré (L) -Cékla saláta
	S:2,1, E:693,0, ZS:35,7, T:4,6, F:32,2, CH:58,3, C:2,7, Ca:28,7	S:2,3, E:797,0, ZS:20,1, T:3,1, F:36,1, CH:115,6, C:3,3, Ca:51,8	S:2,6, E:833,0, ZS:32,6, T:1,3, F:37,3, CH:94,2, C:1,4, Ca:29,2	S:2,4, E:476,0, ZS:22,5, T:3,6, F:31,8, CH:34,0, C:3,6, Ca:22,2	S:2,7, E:943,0, ZS:63,3, T:8,8, F:48,5, CH:81,0, C:3,9, Ca:124,2
Összesen	S:2,1, E:693,0, ZS:35,7, T:4,6, F:32,2, CH:58,3, C:2,7, Ca:28,7	S:2,3, E:797,0, ZS:20,1, T:3,1, F:36,1, CH:115,6, C:3,3, Ca:51,8	S:2,6, E:833,0, ZS:32,6, T:1,3, F:37,3, CH:94,2, C:1,4, Ca:29,2	S:2,4, E:476,0, ZS:22,5, T:3,6, F:31,8, CH:34,0, C:3,6, Ca:22,2	S:2,7, E:943,0, ZS:63,3, T:8,8, F:48,5, CH:81,0, C:3,9, Ca:124,2

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: szezámmag
K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.03.14.	Kedd 2022.03.15.	Szerda 2022.03.16.	Csütörtök 2022.03.17.	Péntek 2022.03.18.
Ebéd	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Hentes tokány (G) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M) S:3,0, E:779,0, ZS:23,5, T:1,9, F:45,3, CH:93,5, C:6,6, Ca:44,9		-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Kelkáposzta főzelék (G, K) S:5,0, E:940,0, ZS:50,4, T:12,1, F:39,9, CH:79,8, C:6,4, Ca:182,8	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Burgonyapüré (L) S:3,9, E:575,0, ZS:20,6, T:1,8, F:30,9, CH:64,0, C:4,1, Ca:44,3	-Burgonya krémleves (L, G) -Sajttal töltött csirkemell (L) -Párolt zöldségköret (G, L, T, Z, M, K) -Párolt rizs fél adag S:3,5, E:1 406,0, ZS:27,6, T:8,3, F:61,2, CH:111,2, C:1,5, Ca:30,6
Összesen	S:3,0, E:779,0, ZS:23,5, T:1,9, F:45,3, CH:93,5, C:6,6, Ca:44,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:5,0, E:940,0, ZS:50,4, T:12,1, F:39,9, CH:79,8, C:6,4, Ca:182,8	S:3,9, E:575,0, ZS:20,6, T:1,8, F:30,9, CH:64,0, C:4,1, Ca:44,3	S:3,5, E:1 406,0, ZS:27,6, T:8,3, F:61,2, CH:111,2, C:1,5, Ca:30,6

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: szezám
 K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.21.	<i>Kedd</i> 2022.03.22.	<i>Szerda</i> 2022.03.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.24.	<i>Péntek</i> 2022.03.25.
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás tarja -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Máglyarakás (G, L, T)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Töltött csirkecomb (G, L, T, O, D, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Barna rizs	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Székelykáposzta
	S:3,3, E:794,0, ZS:67,7, T:3,4, F:20,3, CH:25,2, C:2,6, Ca:70,0	S:1,1, E:767,0, ZS:17,6, T:6,6, F:30,3, CH:116,8, C:14,2, Ca:30,2	S:2,3, E:617,0, ZS:19,9, T:5,0, F:40,1, CH:66,5, C:1,8, Ca:61,3	S:3,4, E:783,0, ZS:20,4, T:2,9, F:35,6, CH:109,9, C:4,9, Ca:38,1	S:2,3, E:588,0, ZS:37,7, T:1,6, F:28,7, CH:31,6, C:1,4, Ca:49,7
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:794,0, ZS:67,7, T:3,4, F:20,3, CH:25,2, C:2,6, Ca:70,0	S:1,1, E:767,0, ZS:17,6, T:6,6, F:30,3, CH:116,8, C:14,2, Ca:30,2	S:2,3, E:617,0, ZS:19,9, T:5,0, F:40,1, CH:66,5, C:1,8, Ca:61,3	S:3,4, E:783,0, ZS:20,4, T:2,9, F:35,6, CH:109,9, C:4,9, Ca:38,1	S:2,3, E:588,0, ZS:37,7, T:1,6, F:28,7, CH:31,6, C:1,4, Ca:49,7

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
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszamag
 K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.03.28.	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
Ebéd	-Marha húsleves (Z, G, L, T, M) -Gombás aprópecsenye -Banán S:3,3, E:646,0, ZS:26,1, T:0,5, F:40,7, CH:58,1, C:3,3, Ca:240,9	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Ananászos csirkemell (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L) S:3,3, E:808,0, ZS:15,7, T:3,8, F:48,9, CH:114,9, C:5,8, Ca:62,0	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Sólet lilahagymával (G) S:1,2, E:764,0, ZS:23,6, T:2,8, F:49,8, CH:85,0, C:1,8, Ca:120,5	-Paradicsom leves (G) -Májas rizottó -Tavaszi vegyes vágott -Alma S:1,6, E:729,0, ZS:28,4, T:0,7, F:43,2, CH:61,7, C:5,3, Ca:62,4	
Összesen	S:3,3, E:646,0, ZS:26,1, T:0,5, F:40,7, CH:58,1, C:3,3, Ca:240,9	S:3,3, E:808,0, ZS:15,7, T:3,8, F:48,9, CH:114,9, C:5,8, Ca:62,0	S:1,2, E:764,0, ZS:23,6, T:2,8, F:49,8, CH:85,0, C:1,8, Ca:120,5	S:1,6, E:729,0, ZS:28,4, T:0,7, F:43,2, CH:61,7, C:5,3, Ca:62,4	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: szezám
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek