

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	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Ananászos csirkemell (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Paradicsom leves (G) -Májás rizottó -Tavaszi vegyes vágott -Alma	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Rakott burgonya (T, L)
	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:2,7, E:898,0, ZS:47,0, T:11,7, F:32,1, CH:82,2, C:3,1, Ca:85,6
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:2,7, E:898,0, ZS:47,0, T:11,7, F:32,1, CH:82,2, C:3,1, Ca:85,6

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, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.04.	<i>Kedd</i> 2022.04.05.	<i>Szerda</i> 2022.04.06.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.07.	<i>Péntek</i> 2022.04.08.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Sült csirkecomb (K) -Sárgaborsó főzelék (G) -Banán	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Diós metélt (G, D)	-Marha húsleves (Z, G, L, T, M) -Zöldfűszeres pulykacomb (G) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M) -Narancs	-Tavaszi zöldséglevés (G) -Sült hekk (G) -Steak burgonya -Csemege uborka	-Tárkonyos csirkeaguleves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Bulgur (G, L, T, Z, M)
	S:2,2, E:800,0, ZS:14,3, T:1,1, F:44,8, CH:118,5, C:1,4, Ca:276,6	S:1,7, E:921,0, ZS:28,0, T:2,8, F:40,1, CH:126,8, C:3,4, Ca:94,1	S:2,2, E:700,0, ZS:38,2, T:2,4, F:40,1, CH:50,1, C:15,9, Ca:147,0	S:2,6, E:758,0, ZS:25,9, T:5,8, F:37,1, CH:90,2, C:6,6, Ca:44,5	S:2,0, E:747,0, ZS:28,9, T:3,4, F:48,1, CH:71,1, C:4,0, Ca:21,8
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:800,0, ZS:14,3, T:1,1, F:44,8, CH:118,5, C:1,4, Ca:276,6	S:1,7, E:921,0, ZS:28,0, T:2,8, F:40,1, CH:126,8, C:3,4, Ca:94,1	S:2,2, E:700,0, ZS:38,2, T:2,4, F:40,1, CH:50,1, C:15,9, Ca:147,0	S:2,6, E:758,0, ZS:25,9, T:5,8, F:37,1, CH:90,2, C:6,6, Ca:44,5	S:2,0, E:747,0, ZS:28,9, T:3,4, F:48,1, CH:71,1, C:4,0, Ca:21,8

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

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.11.	<i>Kedd</i> 2022.04.12.	<i>Szerda</i> 2022.04.13.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.14.	<i>Péntek</i> 2022.04.15.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z, L, M) -Mátrai borzas (L, G, T) -Petrezselymes burgonya S:2,3, E:753,0, ZS:20,7, T:6,3, F:45,3, CH:93,2, C:2,4, Ca:58,2	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt -Szarvacska tészta (G) -Tavaszi vegyes vágott S:2,1, E:898,0, ZS:23,4, T:1,9, F:48,9, CH:120,9, C:3,9, Ca:43,7	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csirke pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán S:2,0, E:705,0, ZS:21,6, T:3,5, F:33,3, CH:91,6, C:3,0, Ca:241,0	-Karatéleves (G, L, T, Z, M) -Budapest szelet -Párolt rizs S:2,1, E:889,0, ZS:37,0, T:3,0, F:39,5, CH:97,3, C:3,4, Ca:18,5	
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:753,0, ZS:20,7, T:6,3, F:45,3, CH:93,2, C:2,4, Ca:58,2	S:2,1, E:898,0, ZS:23,4, T:1,9, F:48,9, CH:120,9, C:3,9, Ca:43,7	S:2,0, E:705,0, ZS:21,6, T:3,5, F:33,3, CH:91,6, C:3,0, Ca:241,0	S:2,1, E:889,0, ZS:37,0, T:3,0, F:39,5, CH:97,3, C:3,4, Ca:18,5	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: szeszamag
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.04.18.	Kedd 2022.04.19.	Szerda 2022.04.20.	Csütörtök 2022.04.21.	Péntek 2022.04.22.
Ebéd		-Pandúr leves (L) -Túrógombóc zabkorpával (L, T, G) S:1,1, E:767,0, ZS:39,3, T:13,6, F:46,9, CH:53,8, C:7,5, Ca:148,3	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag S:2,4, E:874,0, ZS:27,4, T:3,4, F:55,7, CH:98,2, C:2,9, Ca:47,1	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Harcapaprikás (L) -Galuska (T, G) S:1,5, E:902,0, ZS:38,0, T:3,9, F:51,9, CH:86,5, C:1,4, Ca:31,6	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:2,6, E:883,0, ZS:27,9, T:5,0, F:43,2, CH:113,0, C:2,4, Ca:35,5
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:1,1, E:767,0, ZS:39,3, T:13,6, F:46,9, CH:53,8, C:7,5, Ca:148,3	S:2,4, E:874,0, ZS:27,4, T:3,4, F:55,7, CH:98,2, C:2,9, Ca:47,1	S:1,5, E:902,0, ZS:38,0, T:3,9, F:51,9, CH:86,5, C:1,4, Ca:31,6	S:2,6, E:883,0, ZS:27,9, T:5,0, F:43,2, CH:113,0, C:2,4, Ca:35,5

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 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.04.25.	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Bolognai spagetti (L, G, T)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Rakott kel (T, L)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Fasírt (T, G) -Szárzabab főzelék (L, G)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M) -Őszibarack befőtt	-Spárgakrémleves (G, L, K) -Óvári szelet (csirkemellből) (L) -Barna rizs fél adag -Grill zöldség fél adag
	S:2,3, E:877,0, ZS:36,1, T:7,9, F:38,1, CH:98,1, C:4,5, Ca:83,5	S:1,8, E:731,0, ZS:47,1, T:7,5, F:34,8, CH:39,2, C:2,5, Ca:153,5	S:1,8, E:901,0, ZS:42,3, T:2,2, F:41,6, CH:84,5, C:1,9, Ca:98,5	S:1,2, E:888,0, ZS:20,7, T:3,0, F:63,2, CH:106,4, C:23,1, Ca:30,5	S:2,4, E:744,0, ZS:32,3, T:8,5, F:44,3, CH:65,7, C:3,3, Ca:43,5
Összesen	S:2,3, E:877,0, ZS:36,1, T:7,9, F:38,1, CH:98,1, C:4,5, Ca:83,5	S:1,8, E:731,0, ZS:47,1, T:7,5, F:34,8, CH:39,2, C:2,5, Ca:153,5	S:1,8, E:901,0, ZS:42,3, T:2,2, F:41,6, CH:84,5, C:1,9, Ca:98,5	S:1,2, E:888,0, ZS:20,7, T:3,0, F:63,2, CH:106,4, C:23,1, Ca:30,5	S:2,4, E:744,0, ZS:32,3, T:8,5, F:44,3, CH:65,7, C:3,3, Ca:43,5

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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek