

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.02.	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
Ebéd	-Kertészleves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Rizskók (L, T)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (K) -Burgonyafőzelék (L, G) -Banán	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Rántott hal (T, G, L, K) -Francia saláta (L, T, M) -Alma	-Eper krémleves (G, L) -Paprikás burgonya virslivel (K, T, O)
	S:3,2, E:869,0, ZS:63,7, T:1,2, F:24,7, CH:47,7, C:5,0, Ca:101,3	S:2,5, E:872,0, ZS:24,7, T:5,5, F:34,8, CH:126,4, C:2,2, Ca:34,5	S:2,3, E:807,0, ZS:20,1, T:3,1, F:35,8, CH:116,7, C:2,2, Ca:258,9	S:3,9, E:668,0, ZS:27,8, T:4,4, F:45,3, CH:45,7, C:5,2, Ca:44,3	S:3,3, E:812,0, ZS:39,6, T:14,2, F:24,2, CH:86,2, C:4,3, Ca:55,9
Összesen	S:3,2, E:869,0, ZS:63,7, T:1,2, F:24,7, CH:47,7, C:5,0, Ca:101,3	S:2,5, E:872,0, ZS:24,7, T:5,5, F:34,8, CH:126,4, C:2,2, Ca:34,5	S:2,3, E:807,0, ZS:20,1, T:3,1, F:35,8, CH:116,7, C:2,2, Ca:258,9	S:3,9, E:668,0, ZS:27,8, T:4,4, F:45,3, CH:45,7, C:5,2, Ca:44,3	S:3,3, E:812,0, ZS:39,6, T:14,2, F:24,2, CH:86,2, C:4,3, Ca:55,9

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: szezám P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
Ebéd	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös- gombás csirkecomb (L) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Alma	-Meggyleves (G, L) -Borsos tokány (G, L) -Párolt rizs	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (G)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Májas rizottó -Banán	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L)
	S:2,4, E:723,0, ZS:24,5, T:3,8, F:39,0, CH:73,8, C:6,5, Ca:74,8	S:1,0, E:889,0, ZS:31,4, T:5,7, F:33,0, CH:118,3, C:1,4, Ca:9,4	S:2,8, E:784,0, ZS:27,8, T:1,5, F:37,4, CH:93,9, C:1,6, Ca:38,5	S:1,3, E:778,0, ZS:29,4, T:0,9, F:51,3, CH:72,5, C:1,1, Ca:270,1	S:3,9, E:785,0, ZS:16,6, T:7,3, F:53,7, CH:102,2, C:2,4, Ca:78,6
Összesen	S:2,4, E:723,0, ZS:24,5, T:3,8, F:39,0, CH:73,8, C:6,5, Ca:74,8	S:1,0, E:889,0, ZS:31,4, T:5,7, F:33,0, CH:118,3, C:1,4, Ca:9,4	S:2,8, E:784,0, ZS:27,8, T:1,5, F:37,4, CH:93,9, C:1,6, Ca:38,5	S:1,3, E:778,0, ZS:29,4, T:0,9, F:51,3, CH:72,5, C:1,1, Ca:270,1	S:3,9, E:785,0, ZS:16,6, T:7,3, F:53,7, CH:102,2, C:2,4, Ca:78,6

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

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Ebéd	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Chilis bab -Banán	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) -Alma	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Brokkoli krémleves (L, G) -Lasagne (L, G, T, O)
	S:1,3, E:746,0, ZS:29,9, T:3,0, F:36,9, CH:81,6, C:1,9, Ca:250,2	S:1,7, E:761,0, ZS:22,4, T:8,1, F:40,1, CH:96,5, C:13,0, Ca:105,6	S:1,4, E:712,0, ZS:26,5, T:1,9, F:47,6, CH:58,3, C:1,6, Ca:73,8	S:4,1, E:844,0, ZS:40,4, T:4,0, F:40,9, CH:76,8, C:6,1, Ca:60,5	S:1,1, E:796,0, ZS:43,3, T:6,2, F:36,1, CH:62,3, C:4,9, Ca:2,3
Összesen	S:1,3, E:746,0, ZS:29,9, T:3,0, F:36,9, CH:81,6, C:1,9, Ca:250,2	S:1,7, E:761,0, ZS:22,4, T:8,1, F:40,1, CH:96,5, C:13,0, Ca:105,6	S:1,4, E:712,0, ZS:26,5, T:1,9, F:47,6, CH:58,3, C:1,6, Ca:73,8	S:4,1, E:844,0, ZS:40,4, T:4,0, F:40,9, CH:76,8, C:6,1, Ca:60,5	S:1,1, E:796,0, ZS:43,3, T:6,2, F:36,1, CH:62,3, C:4,9, Ca:2,3

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.23.	Kedd 2022.05.24.	Szerda 2022.05.25.	Csütörtök 2022.05.26.	Péntek 2022.05.27.
Ebéd	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Temesvári szelet (L, G) -Kuszkusz (G, L; T, Z, M)	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Pulykapörkölt (K) -Galuska (T, G)	-Paradicsom leves (G) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Finomfőzelék (L, G)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Barna rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Spárgával és sajttal töltött csirkemell (L) -Burgonyapüré (L) -Alma
	S:1,8, E:847,0, ZS:30,7, T:2,8, F:40,1, CH:98,4, C:5,2, Ca:22,1	S:2,4, E:867,0, ZS:27,9, T:5,1, F:36,4, CH:113,0, C:8,5, Ca:11,5	S:2,6, E:893,0, ZS:34,2, T:4,9, F:38,1, CH:100,9, C:14,6, Ca:18,7	S:2,2, E:801,0, ZS:27,6, T:2,5, F:20,7, CH:112,0, C:4,0, Ca:15,1	S:3,2, E:740,0, ZS:17,6, T:7,3, F:54,0, CH:78,4, C:1,6, Ca:61,6
Összesen	S:1,8, E:847,0, ZS:30,7, T:2,8, F:40,1, CH:98,4, C:5,2, Ca:22,1	S:2,4, E:867,0, ZS:27,9, T:5,1, F:36,4, CH:113,0, C:8,5, Ca:11,5	S:2,6, E:893,0, ZS:34,2, T:4,9, F:38,1, CH:100,9, C:14,6, Ca:18,7	S:2,2, E:801,0, ZS:27,6, T:2,5, F:20,7, CH:112,0, C:4,0, Ca:15,1	S:3,2, E:740,0, ZS:17,6, T:7,3, F:54,0, CH:78,4, C:1,6, Ca:61,6

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: szeszámag
K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.30.	Kedd 2022.05.31.	Szerda 2022.06.01.	Csütörtök 2022.06.02.	Péntek 2022.06.03.
Ebéd	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Sült oldalas -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M) -Banán S:2,2, E:824,0, ZS:41,1, T:11,4, F:29,1, CH:81,4, C:1,6, Ca:290,0	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Sajtos tészta (G, L) S:1,8, E:818,0, ZS:28,9, T:8,1, F:47,0, CH:88,8, C:4,6, Ca:28,7			
Összesen	S:2,2, E:824,0, ZS:41,1, T:11,4, F:29,1, CH:81,4, C:1,6, Ca:290,0	S:1,8, E:818,0, ZS:28,9, T:8,1, F:47,0, CH:88,8, C:4,6, Ca:28,7	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
 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