

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.01.31.	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L)	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Barna rizs	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Csirkepörkölt (T, K, G, L) -Sárgaborsó főzelék (G)	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Lasagne (L, G, T, O)
	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:1,8, E:712,0, ZS:22,2, T:2,3, F:31,0, CH:92,3, C:3,0, Ca:28,0	S:2,8, E:821,0, ZS:31,7, T:3,4, F:49,5, CH:79,6, C:3,9, Ca:50,8	S:3,9, E:608,0, ZS:20,0, T:1,8, F:40,3, CH:63,2, C:2,9, Ca:36,0	S:2,1, E:758,0, ZS:38,5, T:4,8, F:35,1, CH:64,6, C:6,0, Ca:37,4
Összesen	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:1,8, E:712,0, ZS:22,2, T:2,3, F:31,0, CH:92,3, C:3,0, Ca:28,0	S:2,8, E:821,0, ZS:31,7, T:3,4, F:49,5, CH:79,6, C:3,9, Ca:50,8	S:3,9, E:608,0, ZS:20,0, T:1,8, F:40,3, CH:63,2, C:2,9, Ca:36,0	S:2,1, E:758,0, ZS:38,5, T:4,8, F:35,1, CH:64,6, C:6,0, Ca:37,4

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: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.02.07.	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Ebéd	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Sült csirkecomb (T, K) -Zöldborsó főzelék (G)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Csabai töltött hús -Spenót főzelék (L, G)	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Rántott hal (T, G, L, K) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Brokkoli krémleves (L, G) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi -Alma kompót
	S:1,7, E:538,0, ZS:19,1, T:3,5, F:38,9, CH:50,7, C:1,4, Ca:30,1	S:0,7, E:605,0, ZS:19,5, T:8,3, F:31,5, CH:73,2, C:12,6, Ca:121,7	S:2,6, E:628,0, ZS:31,0, T:2,4, F:40,6, CH:44,3, C:1,8, Ca:17,7	S:3,6, E:883,0, ZS:52,5, T:4,5, F:46,1, CH:55,2, C:4,1, Ca:44,7	S:2,1, E:895,0, ZS:30,5, T:5,0, F:41,5, CH:102,7, C:1,6, Ca:33,7
Összesen	S:1,7, E:538,0, ZS:19,1, T:3,5, F:38,9, CH:50,7, C:1,4, Ca:30,1	S:0,7, E:605,0, ZS:19,5, T:8,3, F:31,5, CH:73,2, C:12,6, Ca:121,7	S:2,6, E:628,0, ZS:31,0, T:2,4, F:40,6, CH:44,3, C:1,8, Ca:17,7	S:3,6, E:883,0, ZS:52,5, T:4,5, F:46,1, CH:55,2, C:4,1, Ca:44,7	S:2,1, E:895,0, ZS:30,5, T:5,0, F:41,5, CH:102,7, C:1,6, Ca:33,7

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: szeszammag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.14.	<i>Kedd</i> 2022.02.15.	<i>Szerda</i> 2022.02.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.17.	<i>Péntek</i> 2022.02.18.
<i>Ebéd</i>	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti reszelt sajttal (L, G, T)	-Halászlé (Z, H, M) -Kapros kotlett (G, L) -Burgonya gombóc (G, T)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csülök pörkölt -Tökfőzelék (L, G)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Töltött káposzta
	S:2,2, E:800,0, ZS:41,3, T:4,2, F:36,8, CH:65,0, C:4,2, Ca:38,9	S:1,6, E:643,0, ZS:23,0, T:3,8, F:52,1, CH:51,6, C:1,1, Ca:17,6	S:2,7, E:749,0, ZS:52,3, T:4,0, F:26,2, CH:40,1, C:2,5, Ca:21,0	S:2,6, E:788,0, ZS:23,6, T:1,3, F:39,5, CH:100,9, C:4,0, Ca:2,4	S:1,2, E:687,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,2, CH:48,3, C:1,8, Ca:28,6
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:800,0, ZS:41,3, T:4,2, F:36,8, CH:65,0, C:4,2, Ca:38,9	S:1,6, E:643,0, ZS:23,0, T:3,8, F:52,1, CH:51,6, C:1,1, Ca:17,6	S:2,7, E:749,0, ZS:52,3, T:4,0, F:26,2, CH:40,1, C:2,5, Ca:21,0	S:2,6, E:788,0, ZS:23,6, T:1,3, F:39,5, CH:100,9, C:4,0, Ca:2,4	S:1,2, E:687,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,2, CH:48,3, C:1,8, Ca:28,6

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
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

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

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.21.	<i>Kedd</i> 2022.02.22.	<i>Szerda</i> 2022.02.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.24.	<i>Péntek</i> 2022.02.25.
<i>Ebéd</i>	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Rizskók (L, T)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Fasírt (T, G) -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Citromos halfilé (G) -Steak burgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:5,0, E:970,0, ZS:68,5, T:2,6, F:27,0, CH:60,5, C:9,4, Ca:112,5	S:2,0, E:708,0, ZS:16,8, T:2,8, F:27,0, CH:111,6, C:1,9, Ca:24,8	S:1,4, E:643,0, ZS:35,8, T:2,3, F:28,0, CH:49,2, C:2,6, Ca:53,4	S:2,0, E:858,0, ZS:39,0, T:7,4, F:34,8, CH:86,2, C:5,7, Ca:10,5	S:1,7, E:848,0, ZS:32,4, T:3,6, F:28,3, CH:106,6, C:4,6, Ca:35,9
<i>Összesen</i>	S:5,0, E:970,0, ZS:68,5, T:2,6, F:27,0, CH:60,5, C:9,4, Ca:112,5	S:2,0, E:708,0, ZS:16,8, T:2,8, F:27,0, CH:111,6, C:1,9, Ca:24,8	S:1,4, E:643,0, ZS:35,8, T:2,3, F:28,0, CH:49,2, C:2,6, Ca:53,4	S:2,0, E:858,0, ZS:39,0, T:7,4, F:34,8, CH:86,2, C:5,7, Ca:10,5	S:1,7, E:848,0, ZS:32,4, T:3,6, F:28,3, CH:106,6, C:4,6, Ca:35,9

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
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

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

-Paradicsom leves (G)
-Csirkemell Dubarry módra
(L, G)
-Kuszkusz (G, L, T, Z, M)

S:1,5, E:758,0, ZS:14,4, T:3,1, F:45,5,
CH:108,5, C:9,1, Ca:21,8

Összesen

S:1,5, E:758,0, ZS:14,4, T:3,1, F:45,5,
CH:108,5, C:9,1, Ca:21,8

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
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