

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.11.28.                                                               | <i>Kedd</i><br>2022.11.29.                                                                             | <i>Szerda</i><br>2022.11.30.                                       | <i>Csütörtök</i><br>2022.12.01.                                  | <i>Péntek</i><br>2022.12.02.                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                  | -Zöldborsó leves (G, Z)<br>-Tejszínes-gombás csirkemell (L, O)<br>-Bulgur (G, L, T; Z, M) | -Karatbéléves (G, L, T, Z, M)<br>-Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K)<br>-Burgonyapüré (L)<br>-Alma kompót | -Lebbencs leves (G, T)<br>-Sült oldalas<br>-Burgonyafőzelék (L, G) | -Májgaluska leves (T, G, L, Z, M)<br>-Krumplis tészta (G)        | -Sertés raguleves (G, L, T, Z, M)<br>-Máglyarakás (G, L, T)      |
|                              | S:2,0, E:825,0, ZS:19,7, T:3,8, F:56,4, CH:102,8, C:5,1, Ca:65,4                          | S:2,5, E:790,0, ZS:26,6, T:3,1, F:37,4, CH:88,4, C:1,7, Ca:61,9                                        | S:2,0, E:809,0, ZS:40,8, T:10,1, F:31,2, CH:75,5, C:2,3, Ca:39,0   | S:1,9, E:723,0, ZS:21,2, T:2,4, F:25,6, CH:105,7, C:3,4, Ca:28,5 | S:1,3, E:634,0, ZS:15,6, T:4,5, F:29,7, CH:88,8, C:11,7, Ca:26,6 |
| <i>Összesen</i>              | S:2,0, E:825,0, ZS:19,7, T:3,8, F:56,4, CH:102,8, C:5,1, Ca:65,4                          | S:2,5, E:790,0, ZS:26,6, T:3,1, F:37,4, CH:88,4, C:1,7, Ca:61,9                                        | S:2,0, E:809,0, ZS:40,8, T:10,1, F:31,2, CH:75,5, C:2,3, Ca:39,0   | S:1,9, E:723,0, ZS:21,2, T:2,4, F:25,6, CH:105,7, C:3,4, Ca:28,5 | S:1,3, E:634,0, ZS:15,6, T:4,5, F:29,7, CH:88,8, C:11,7, Ca:26,6 |

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: szesámmag  
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.12.05.                                               | Kedd<br>2022.12.06.                                                | Szerda<br>2022.12.07.                                                                  | Csütörtök<br>2022.12.08.                                               | Péntek<br>2022.12.09.                                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  | -Brokkoli krémleves (L, G)<br>-Paprikás burgonya (K)               | -Tojás leves (T, G, L, Z, M)<br>-Rakott karfiol (K, T, L)          | -Tarhonya leves (G, L, T, Z, M)<br>-Csikóstokány (G, L, K)<br>-Orsó tészta (durum) (G) | -Szilva leves (L, G)<br>-Rakott csirkemell (M, L, K)<br>-Rizi-bizi     | -Zöldborsó leves (G, Z)<br>-Fokhagymás halfilé (H, G)<br>-Sült burgonya |
|                       | S:3,2, E:750,0, ZS:40,1, T:2,5, F:30,1,<br>CH:61,9, C:3,3, Ca:48,8 | S:1,6, E:681,0, ZS:44,5, T:8,0, F:30,0,<br>CH:35,8, C:6,9, Ca:91,3 | S:1,7, E:979,0, ZS:48,1, T:3,2, F:31,7,<br>CH:100,3, C:3,9, Ca:18,5                    | S:2,4, E:1 020,0, ZS:39,2, T:11,5,<br>F:52,2, CH:117,6, C:3,3, Ca:23,0 | S:3,9, E:582,0, ZS:7,5, T:1,1, F:38,1,<br>CH:87,6, C:1,5, Ca:48,5       |
| Összesen              | S:3,2, E:750,0, ZS:40,1, T:2,5, F:30,1,<br>CH:61,9, C:3,3, Ca:48,8 | S:1,6, E:681,0, ZS:44,5, T:8,0, F:30,0,<br>CH:35,8, C:6,9, Ca:91,3 | S:1,7, E:979,0, ZS:48,1, T:3,2, F:31,7,<br>CH:100,3, C:3,9, Ca:18,5                    | S:2,4, E:1 020,0, ZS:39,2, T:11,5,<br>F:52,2, CH:117,6, C:3,3, Ca:23,0 | S:3,9, E:582,0, ZS:7,5, T:1,1, F:38,1,<br>CH:87,6, C:1,5, Ca:48,5       |

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  
 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



| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.12.12.                                     | <i>Kedd</i><br>2022.12.13.                                                | <i>Szerda</i><br>2022.12.14.                                    | <i>Csütörtök</i><br>2022.12.15.                                    | <i>Péntek</i><br>2022.12.16.                                            |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                  | -Zöldbab leves (G, L, T, Z, M)<br>-Túrós tészta (G, L)          | -Daragaluska leves (G, T, Z)<br>-Fasírt (T, G)<br>-Burgonyafőzelék (L, G) | -Paradicsom leves (G)<br>-Májás rizottó                         | -Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M)<br>-Palacsinta (L, T, O, G) | -Lebbencs leves (G, T)<br>-Hentes tokány (G)<br>-Bulgur (G, L, T, Z, M) |
|                              | S:2,2, E:649,0, ZS:22,6, T:6,7, F:28,5, CH:81,0, C:5,4, Ca:71,7 | S:1,7, E:743,0, ZS:29,4, T:1,5, F:31,3, CH:84,3, C:2,4, Ca:47,6           | S:1,0, E:729,0, ZS:20,0, T:1,2, F:37,8, CH:97,8, C:5,1, Ca:18,9 | S:1,7, E:610,0, ZS:19,8, T:2,2, F:25,4, CH:81,1, C:16,7, Ca:22,4   | S:2,5, E:873,0, ZS:27,1, T:1,6, F:44,3, CH:108,7, C:7,1, Ca:21,1        |
| <i>Összesen</i>              | S:2,2, E:649,0, ZS:22,6, T:6,7, F:28,5, CH:81,0, C:5,4, Ca:71,7 | S:1,7, E:743,0, ZS:29,4, T:1,5, F:31,3, CH:84,3, C:2,4, Ca:47,6           | S:1,0, E:729,0, ZS:20,0, T:1,2, F:37,8, CH:97,8, C:5,1, Ca:18,9 | S:1,7, E:610,0, ZS:19,8, T:2,2, F:25,4, CH:81,1, C:16,7, Ca:22,4   | S:2,5, E:873,0, ZS:27,1, T:1,6, F:44,3, CH:108,7, C:7,1, Ca:21,1        |

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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.12.19.                                                     | Kedd<br>2022.12.20.                                                                                        | Szerda<br>2022.12.21.                                             | Csütörtök<br>2022.12.22.                                           | Péntek<br>2022.12.23.                                             |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  | -Majorannás májgombóc<br>leves (Z, G, T)<br>-Bolognai spagetti (L, G, T) | -Húsleves csigatésztával (G,<br>T, Z, L, M)<br>-Rántott csirkecomb filé (T,<br>G, L, K)<br>-Kukoricás rizs | -Gyümölcsleves (G, L)<br>-Marhapörkölt (K)<br>-Tarhonya (G)       | -Zöldségleves (G, L, T, Z, M)<br>-Székelykáposzta                  | -Halászlé (Z, H, M)<br>-Mákos guba vanília öntettel<br>(G, L, T)  |
|                       | S:1,9, E:851,0, ZS:32,9, T:4,3, F:41,1,<br>CH:95,0, C:4,5, Ca:31,5       | S:3,6, E:923,0, ZS:31,9, T:3,3, F:54,4,<br>CH:101,8, C:3,2, Ca:47,4                                        | S:1,5, E:794,0, ZS:33,6, T:3,1, F:31,0,<br>CH:86,5, C:7,0, Ca:1,3 | S:1,7, E:608,0, ZS:38,7, T:1,6, F:25,0,<br>CH:38,1, C:2,3, Ca:47,8 | S:1,3, E:629,0, ZS:13,1, T:4,3, F:30,6,<br>CH:93,3, C:0,4, Ca:6,3 |
| Összesen              | S:1,9, E:851,0, ZS:32,9, T:4,3, F:41,1,<br>CH:95,0, C:4,5, Ca:31,5       | S:3,6, E:923,0, ZS:31,9, T:3,3, F:54,4,<br>CH:101,8, C:3,2, Ca:47,4                                        | S:1,5, E:794,0, ZS:33,6, T:3,1, F:31,0,<br>CH:86,5, C:7,0, Ca:1,3 | S:1,7, E:608,0, ZS:38,7, T:1,6, F:25,0,<br>CH:38,1, C:2,3, Ca:47,8 | S:1,3, E:629,0, ZS:13,1, T:4,3, F:30,6,<br>CH:93,3, C:0,4, Ca:6,3 |

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  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszammag  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek



| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.12.26.                                         | Kedd<br>2022.12.27.                                                                                                                             | Szerda<br>2022.12.28.                                                                                                           | Csütörtök<br>2022.12.29.                                                                                                                                     | Péntek<br>2022.12.30.                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  |                                                              | -Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M)<br>-Cigány peccsenye<br>-Steak burgonya<br>S:3,2, E:978,0, ZS:50,2, T:4,5, F:39,1,<br>CH:84,9, C:4,7, Ca:63,4 | -Karfiol leves (G, Z)<br>-Körmös pacal<br>-Főtt burgonya<br>S:3,9, E:845,0, ZS:37,6, T:4,4, F:52,2,<br>CH:71,7, C:5,1, Ca:108,7 | -Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M)<br>-Rántott szelet (T, G, L, K)<br>-Párolt rizs<br>S:3,4, E:1146,0, ZS:43,4, T:4,8, F:61,9,<br>CH:122,1, C:5,6, Ca:46,9 | -Orja leves (G, L, T, Z, M)<br>-Töltött káposzta<br>S:1,7, E:687,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,2,<br>CH:48,3, C:1,8, Ca:28,6 |
| Összesen              | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | S:3,2, E:978,0, ZS:50,2, T:4,5, F:39,1,<br>CH:84,9, C:4,7, Ca:63,4                                                                              | S:3,9, E:845,0, ZS:37,6, T:4,4, F:52,2,<br>CH:71,7, C:5,1, Ca:108,7                                                             | S:3,4, E:1146,0, ZS:43,4, T:4,8, F:61,9,<br>CH:122,1, C:5,6, Ca:46,9                                                                                         | S:1,7, E:687,0, ZS:30,2, T:11,6, F:55,2,<br>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 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: csillagfűt  
 P: puhatestűek