

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.01.02.	<i>Kedd</i> 2023.01.03.	<i>Szerda</i> 2023.01.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.05.	<i>Péntek</i> 2023.01.06.
<i>Ebéd</i>	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Meggyes tejes pite (T, G, L) -Banán	-Lebbencs leves (G, T) -Sült csirkecomb (K) -Zöldbab főzelék (L, G) -Banán	-Gyümölcsleves (G, L) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Sajtos natúr szelet (L) -Párolt rizs	-Zöldborsó leves (G, Z) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Cékla saláta
	S:1,1, E:868,0, ZS:17,1, T:2,4, F:26,4, CH:148,2, C:2,0, Ca:273,5	S:1,7, E:834,0, ZS:29,3, T:2,5, F:36,1, CH:102,5, C:3,1, Ca:299,1	S:1,9, E:875,0, ZS:29,5, T:5,3, F:36,8, CH:113,0, C:4,6, Ca:11,6	S:2,8, E:821,0, ZS:35,8, T:9,4, F:39,0, CH:84,3, C:2,5, Ca:40,1	S:2,5, E:708,0, ZS:17,5, T:1,5, F:46,1, CH:88,0, C:1,1, Ca:93,2
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:868,0, ZS:17,1, T:2,4, F:26,4, CH:148,2, C:2,0, Ca:273,5	S:1,7, E:834,0, ZS:29,3, T:2,5, F:36,1, CH:102,5, C:3,1, Ca:299,1	S:1,9, E:875,0, ZS:29,5, T:5,3, F:36,8, CH:113,0, C:4,6, Ca:11,6	S:2,8, E:821,0, ZS:35,8, T:9,4, F:39,0, CH:84,3, C:2,5, Ca:40,1	S:2,5, E:708,0, ZS:17,5, T:1,5, F:46,1, CH:88,0, C:1,1, Ca:93,2

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: szeszammag K: szulfitok, kén-dioxid
 C: csillagfűrt P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.01.09.	<i>Kedd</i> 2023.01.10.	<i>Szerda</i> 2023.01.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.12.	<i>Péntek</i> 2023.01.13.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Lasagne (L, G, T, O)	-Kertészleves (G) -Chilis bab -Banán	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Szezámagos rántott csirkemell (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Marhapörkölt (K) -Tarhonya (G)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (T, K)
	S:2,2, E:877,0, ZS:45,6, T:4,7, F:49,2, CH:63,6, C:6,4, Ca:22,7	S:1,2, E:887,0, ZS:38,4, T:1,1, F:39,6, CH:95,1, C:2,5, Ca:242,2	S:5,3, E:903,0, ZS:27,7, T:6,0, F:56,7, CH:104,0, C:8,4, Ca:88,2	S:1,9, E:744,0, ZS:31,6, T:1,8, F:31,3, CH:79,3, C:5,0, Ca:22,6	S:1,9, E:907,0, ZS:18,3, T:3,1, F:37,7, CH:88,3, C:3,0, Ca:6,4
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:877,0, ZS:45,6, T:4,7, F:49,2, CH:63,6, C:6,4, Ca:22,7	S:1,2, E:887,0, ZS:38,4, T:1,1, F:39,6, CH:95,1, C:2,5, Ca:242,2	S:5,3, E:903,0, ZS:27,7, T:6,0, F:56,7, CH:104,0, C:8,4, Ca:88,2	S:1,9, E:744,0, ZS:31,6, T:1,8, F:31,3, CH:79,3, C:5,0, Ca:22,6	S:1,9, E:907,0, ZS:18,3, T:3,1, F:37,7, CH:88,3, C:3,0, Ca:6,4

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: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.01.16.	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
<i>Ebéd</i>	-Gulyás leves (G, T, Z) -Grízes metélt (G, T)	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya	-Paradicsom leves (G) -Pulykapörkölt (K) -Finomfőzelék (L, G)	-Karfiol leves (G, Z) -Temesvári sertésragu (L, G) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Francia saláta (L, T, M)
	S:4,3, E:822,0, ZS:25,1, T:9,2, F:29,7, CH:118,0, C:13,5, Ca:20,6	S:3,0, E:907,0, ZS:28,2, T:7,0, F:62,1, CH:96,2, C:2,7, Ca:63,1	S:2,6, E:844,0, ZS:36,5, T:3,8, F:32,3, CH:90,2, C:14,7, Ca:0,5	S:2,1, E:759,0, ZS:22,3, T:2,0, F:34,6, CH:100,7, C:8,9, Ca:63,0	S:1,6, E:577,0, ZS:34,5, T:3,9, F:31,8, CH:32,6, C:3,3, Ca:19,4
<i>Összesen</i>	S:4,3, E:822,0, ZS:25,1, T:9,2, F:29,7, CH:118,0, C:13,5, Ca:20,6	S:3,0, E:907,0, ZS:28,2, T:7,0, F:62,1, CH:96,2, C:2,7, Ca:63,1	S:2,6, E:844,0, ZS:36,5, T:3,8, F:32,3, CH:90,2, C:14,7, Ca:0,5	S:2,1, E:759,0, ZS:22,3, T:2,0, F:34,6, CH:100,7, C:8,9, Ca:63,0	S:1,6, E:577,0, ZS:34,5, T:3,9, F:31,8, CH:32,6, C:3,3, Ca:19,4

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 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L, T, Z, M) -Csemege sertéssült -Meggyszósz I. (G, L) -Főtt burgonya fél adag	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Zöldséges rizottó	-Burgonya krémleves (L, G) -Bolognai spagetti (L, G, T)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Petrezselymes burgonya	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G)
	S:2,7, E:813,0, ZS:21,1, T:1,2, F:40,5, CH:112,2, C:10,5, Ca:84,0	S:2,8, E:800,0, ZS:37,3, T:0,6, F:46,4, CH:64,4, C:2,7, Ca:9,7	S:2,1, E:947,0, ZS:35,0, T:4,8, F:37,7, CH:116,3, C:3,3, Ca:22,5	S:2,7, E:814,0, ZS:31,7, T:5,7, F:42,2, CH:86,1, C:2,6, Ca:75,4	S:1,7, E:772,0, ZS:49,2, T:3,6, F:28,3, CH:51,2, C:1,6, Ca:24,4
Összesen	S:2,7, E:813,0, ZS:21,1, T:1,2, F:40,5, CH:112,2, C:10,5, Ca:84,0	S:2,8, E:800,0, ZS:37,3, T:0,6, F:46,4, CH:64,4, C:2,7, Ca:9,7	S:2,1, E:947,0, ZS:35,0, T:4,8, F:37,7, CH:116,3, C:3,3, Ca:22,5	S:2,7, E:814,0, ZS:31,7, T:5,7, F:42,2, CH:86,1, C:2,6, Ca:75,4	S:1,7, E:772,0, ZS:49,2, T:3,6, F:28,3, CH:51,2, C:1,6, Ca:24,4

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: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Ebéd	-Almaleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L) S:2,4, E:669,0, ZS:28,4, T:7,5, F:23,3, CH:76,8, C:2,2, Ca:58,8	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T) S:1,7, E:684,0, ZS:22,7, T:7,9, F:30,7, CH:85,9, C:13,0, Ca:105,6			
Összesen	S:2,4, E:669,0, ZS:28,4, T:7,5, F:23,3, CH:76,8, C:2,2, Ca:58,8	S:1,7, E:684,0, ZS:22,7, T:7,9, F:30,7, CH:85,9, C:13,0, Ca:105,6	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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek