

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.02.27.	Kedd 2023.02.28.	Szerda 2023.03.01.	Csütörtök 2023.03.02.	Péntek 2023.03.03.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Gombás lecsós sertésszelet (K) -Szarvacska tészta (G)	-Csirke raguleves (G, L, T, Z, M) -Diós metélt (G, D)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Sajtos natúr szelet (L) -Rizi-bizi	-Kertészleves (G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Szezámagos rántott csirkemell (G, T, S) -Finomfőzelék (L, G)
	S:2,8, E:852,0, ZS:27,7, T:2,5, F:42,1, CH:105,4, C:6,4, Ca:20,3	S:1,9, E:735,0, ZS:22,1, T:1,9, F:37,1, CH:97,7, C:4,6, Ca:90,4	S:2,8, E:896,0, ZS:36,0, T:7,6, F:43,2, CH:97,7, C:1,9, Ca:26,1	S:1,6, E:807,0, ZS:32,7, T:1,8, F:29,0, CH:95,0, C:5,6, Ca:53,3	S:3,5, E:965,0, ZS:33,0, T:8,1, F:69,0, CH:89,3, C:11,5, Ca:67,8
Összesen	S:2,8, E:852,0, ZS:27,7, T:2,5, F:42,1, CH:105,4, C:6,4, Ca:20,3	S:1,9, E:735,0, ZS:22,1, T:1,9, F:37,1, CH:97,7, C:4,6, Ca:90,4	S:2,8, E:896,0, ZS:36,0, T:7,6, F:43,2, CH:97,7, C:1,9, Ca:26,1	S:1,6, E:807,0, ZS:32,7, T:1,8, F:29,0, CH:95,0, C:5,6, Ca:53,3	S:3,5, E:965,0, ZS:33,0, T:8,1, F:69,0, CH:89,3, C:11,5, Ca:67,8

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 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, kén-dioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Ebéd	-Almaleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K)	-Gulyás leves (G, T, Z) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizs	-Kolbászos burgonyaleves (G) -Sült csirkecomb (K) -Zöldbab főzelék (L, G)	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Sült csirkemáj -Burgonyapüré (L)
	S:1,2, E:758,0, ZS:29,8, T:1,5, F:31,2, CH:86,7, C:1,0, Ca:27,0	S:3,0, E:877,0, ZS:20,0, T:1,5, F:30,3, CH:143,8, C:4,9, Ca:23,3	S:2,0, E:958,0, ZS:46,6, T:3,6, F:28,5, CH:102,1, C:3,4, Ca:30,7	S:2,4, E:671,0, ZS:28,5, T:2,4, F:36,8, CH:62,8, C:3,1, Ca:78,5	S:2,6, E:765,0, ZS:25,2, T:1,7, F:56,0, CH:73,4, C:2,2, Ca:34,7
Összesen	S:1,2, E:758,0, ZS:29,8, T:1,5, F:31,2, CH:86,7, C:1,0, Ca:27,0	S:3,0, E:877,0, ZS:20,0, T:1,5, F:30,3, CH:143,8, C:4,9, Ca:23,3	S:2,0, E:958,0, ZS:46,6, T:3,6, F:28,5, CH:102,1, C:3,4, Ca:30,7	S:2,4, E:671,0, ZS:28,5, T:2,4, F:36,8, CH:62,8, C:3,1, Ca:78,5	S:2,6, E:765,0, ZS:25,2, T:1,7, F:56,0, CH:73,4, C:2,2, Ca:34,7

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: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Sertés pörkölt -Orsó tészta (durum) (G) S:1,0, E:942,0, ZS:51,0, T:3,8, F:35,7, CH:81,8, C:3,4, Ca:36,6	-Brokkoli krémleves (L, G) -Rakott burgonya (T, L) S:1,6, E:676,0, ZS:35,0, T:9,0, F:25,8, CH:60,8, C:2,5, Ca:61,1		-Pandúr leves (L) -Stíriai metélt (L, G, T) -Banán S:1,4, E:848,0, ZS:24,0, T:9,5, F:40,5, CH:113,1, C:13,1, Ca:332,9	-Zöldborsó leves (G, Z) -Cordon Bleu (L, T, G) -Francia saláta (L, T, M) S:2,5, E:790,0, ZS:38,9, T:6,8, F:43,5, CH:64,1, C:9,7, Ca:19,1
Összesen	S:1,0, E:942,0, ZS:51,0, T:3,8, F:35,7, CH:81,8, C:3,4, Ca:36,6	S:1,6, E:676,0, ZS:35,0, T:9,0, F:25,8, CH:60,8, C:2,5, Ca:61,1	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:1,4, E:848,0, ZS:24,0, T:9,5, F:40,5, CH:113,1, C:13,1, Ca:332,9	S:2,5, E:790,0, ZS:38,9, T:6,8, F:43,5, CH:64,1, C:9,7, Ca:19,1

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
 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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.03.20.	<i>Kedd</i> 2023.03.21.	<i>Szerda</i> 2023.03.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.23.	<i>Péntek</i> 2023.03.24.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G) -Fokhagymás tarja -Sárgaborsó főzelék (G)	-Meggyleves (G, L) -Sült hurka, kolbász -Hagymás törtburgonya	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Sült hekk (G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Jókai- bableves (Z, G, L, T) -Almás pite (G, T)	-Paradicsom leves (G) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Bulgur (G, L, T, Z, M)
	S:1,6, E:939,0, ZS:61,0, T:1,0, F:33,3, CH:61,0, C:3,6, Ca:67,3	S:1,0, E:847,0, ZS:51,3, T:8,3, F:38,3, CH:90,1, C:0,5, Ca:66,1	S:2,6, E:745,0, ZS:33,2, T:4,6, F:53,9, CH:56,0, C:3,9, Ca:21,9	S:2,5, E:893,0, ZS:34,1, T:2,6, F:32,9, CH:108,1, C:1,8, Ca:70,6	S:1,5, E:930,0, ZS:27,2, T:2,8, F:41,0, CH:127,3, C:8,7, Ca:0,6
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:939,0, ZS:61,0, T:1,0, F:33,3, CH:61,0, C:3,6, Ca:67,3	S:1,0, E:847,0, ZS:51,3, T:8,3, F:38,3, CH:90,1, C:0,5, Ca:66,1	S:2,6, E:745,0, ZS:33,2, T:4,6, F:53,9, CH:56,0, C:3,9, Ca:21,9	S:2,5, E:893,0, ZS:34,1, T:2,6, F:32,9, CH:108,1, C:1,8, Ca:70,6	S:1,5, E:930,0, ZS:27,2, T:2,8, F:41,0, CH:127,3, C:8,7, Ca:0,6

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.03.27.	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Krumplis tészta (G)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (T, K)	-Tojás leves (T, G) -Sólet lilahagymával (G)	-Karatbéléves (G, L) -Rántott szelet (T, G, L, K) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Tárkonyos raguleves (G, L) -Bolognai spagetti (L, G, T)
	S:2,5, E:804,0, ZS:22,7, T:5,2, F:28,6, CH:120,0, C:3,6, Ca:89,8	S:1,6, E:872,0, ZS:17,2, T:3,1, F:33,1, CH:86,7, C:2,1, Ca:6,4	S:1,5, E:647,0, ZS:27,2, T:3,6, F:31,6, CH:66,9, C:1,6, Ca:124,0	S:2,2, E:1 107,0, ZS:29,5, T:3,5, F:47,9, CH:118,5, C:6,2, Ca:25,0	S:2,5, E:921,0, ZS:29,4, T:5,2, F:59,4, CH:100,6, C:7,6, Ca:23,6
Összesen	S:2,5, E:804,0, ZS:22,7, T:5,2, F:28,6, CH:120,0, C:3,6, Ca:89,8	S:1,6, E:872,0, ZS:17,2, T:3,1, F:33,1, CH:86,7, C:2,1, Ca:6,4	S:1,5, E:647,0, ZS:27,2, T:3,6, F:31,6, CH:66,9, C:1,6, Ca:124,0	S:2,2, E:1 107,0, ZS:29,5, T:3,5, F:47,9, CH:118,5, C:6,2, Ca:25,0	S:2,5, E:921,0, ZS:29,4, T:5,2, F:59,4, CH:100,6, C:7,6, Ca:23,6

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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek