

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.04.03.	<i>Kedd</i> 2023.04.04.	<i>Szerda</i> 2023.04.05.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.06.	<i>Péntek</i> 2023.04.07.
<i>Ebéd</i>	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Töltött csirkecomb (G, L, T, O, D, S, K) -Burgonyapüré (L) -Cékla saláta	-Fahéjas almaleves (L, G) -Natúr halfilé (H, G, L, K) -Párolt rizsköret	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Rántott sajt (L) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Sertés pörkölt -Galuska (T, G)	
	S:3,6, E:850,0, ZS:26,0, T:3,7, F:48,2, CH:102,3, C:4,6, Ca:122,4	S:3,2, E:901,0, ZS:23,0, T:3,9, F:31,1, CH:140,6, C:0,3, Ca:9,9	S:2,3, E:795,0, ZS:39,8, T:5,4, F:29,1, CH:76,3, C:4,3, Ca:44,4	S:1,7, E:1 009,0, ZS:49,7, T:2,7, F:46,5, CH:90,7, C:2,6, Ca:36,5	
<i>Összesen</i>	S:3,6, E:850,0, ZS:26,0, T:3,7, F:48,2, CH:102,3, C:4,6, Ca:122,4	S:3,2, E:901,0, ZS:23,0, T:3,9, F:31,1, CH:140,6, C:0,3, Ca:9,9	S:2,3, E:795,0, ZS:39,8, T:5,4, F:29,1, CH:76,3, C:4,3, Ca:44,4	S:1,7, E:1 009,0, ZS:49,7, T:2,7, F:46,5, CH:90,7, C:2,6, Ca:36,5	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 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: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Ebéd		-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:2,7, E:945,0, ZS:31,0, T:5,5, F:41,9, CH:122,2, C:1,6, Ca:48,2	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (G, L) S:2,2, E:736,0, ZS:24,0, T:6,7, F:33,5, CH:94,0, C:5,7, Ca:55,6	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z, L, M) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (L, G) S:1,4, E:710,0, ZS:31,3, T:2,7, F:33,1, CH:71,2, C:2,9, Ca:45,7	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Meggyes pite (G, T) -Banán S:0,8, E:730,0, ZS:10,6, T:1,8, F:26,7, CH:129,8, C:1,7, Ca:266,3
Összesen	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:2,7, E:945,0, ZS:31,0, T:5,5, F:41,9, CH:122,2, C:1,6, Ca:48,2	S:2,2, E:736,0, ZS:24,0, T:6,7, F:33,5, CH:94,0, C:5,7, Ca:55,6	S:1,4, E:710,0, ZS:31,3, T:2,7, F:33,1, CH:71,2, C:2,9, Ca:45,7	S:0,8, E:730,0, ZS:10,6, T:1,8, F:26,7, CH:129,8, C:1,7, Ca:266,3

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: szeszamamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.17.	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Ebéd	-Tojás leves (T, G) -Hentes tokány (G) -Orsó tészta (durum) (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Sült csirkecomb (K) -Finomfőzelék (G) -Banán	-Paradicsom leves (G) -Májas rizottó	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Káposztás kocka (G)	-Lebbencs leves (G, T) -Rántott hal (T, G, L, K) -Francia saláta (L, T, M)
	S:2,4, E:873,0, ZS:42,0, T:5,0, F:37,6, CH:83,1, C:4,9, Ca:30,2	S:2,3, E:786,0, ZS:20,9, T:2,0, F:32,4, CH:109,0, C:10,0, Ca:242,6	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:1,3, E:717,0, ZS:20,8, T:2,2, F:29,2, CH:101,8, C:2,3, Ca:84,5	S:2,2, E:801,0, ZS:35,3, T:4,8, F:37,7, CH:80,6, C:10,9, Ca:39,0
Összesen	S:2,4, E:873,0, ZS:42,0, T:5,0, F:37,6, CH:83,1, C:4,9, Ca:30,2	S:2,3, E:786,0, ZS:20,9, T:2,0, F:32,4, CH:109,0, C:10,0, Ca:242,6	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:1,3, E:717,0, ZS:20,8, T:2,2, F:29,2, CH:101,8, C:2,3, Ca:84,5	S:2,2, E:801,0, ZS:35,3, T:4,8, F:37,7, CH:80,6, C:10,9, Ca:39,0

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: szeszammag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Ebéd	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti (L, G, T)	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos káposzta főzelék (G) -Fokhagymás tarja	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Hawai csirke mellszelet (G, L) -Barna rizs	-Gyümölcsleves (G, L) -Húsgombóc vadas mártással (L, M, G, Z, T) -Galuska (T, G)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G)
	S:2,2, E:806,0, ZS:23,3, T:4,3, F:44,1, CH:102,9, C:4,9, Ca:48,0	S:2,2, E:824,0, ZS:60,9, T:1,0, F:23,2, CH:44,5, C:4,1, Ca:110,9	S:3,0, E:718,0, ZS:15,5, T:5,4, F:33,9, CH:105,9, C:7,5, Ca:4,0	S:0,7, E:820,0, ZS:20,4, T:4,5, F:37,5, CH:118,6, C:5,1, Ca:32,9	S:2,7, E:878,0, ZS:41,5, T:4,8, F:40,4, CH:81,7, C:2,3, Ca:77,0
Összesen	S:2,2, E:806,0, ZS:23,3, T:4,3, F:44,1, CH:102,9, C:4,9, Ca:48,0	S:2,2, E:824,0, ZS:60,9, T:1,0, F:23,2, CH:44,5, C:4,1, Ca:110,9	S:3,0, E:718,0, ZS:15,5, T:5,4, F:33,9, CH:105,9, C:7,5, Ca:4,0	S:0,7, E:820,0, ZS:20,4, T:4,5, F:37,5, CH:118,6, C:5,1, Ca:32,9	S:2,7, E:878,0, ZS:41,5, T:4,8, F:40,4, CH:81,7, C:2,3, Ca:77,0

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 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: csillagfűrt
 P: puhatestűek