

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	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Almaleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Sajtkrém leves (G, L, T, F, D) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)
	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:2,4, E:669,0, ZS:28,4, T:7,5, F:23,3, CH:76,8, C:2,2, Ca:58,8	S:1,8, E:824,0, ZS:23,8, T:2,1, F:43,2, CH:103,6, C:7,4, Ca:23,6	S:1,5, E:747,0, ZS:26,7, T:1,7, F:27,6, CH:95,1, C:5,6, Ca:53,9	S:3,5, E:930,0, ZS:37,4, T:9,8, F:44,5, CH:102,6, C:2,2, Ca:10,4
Összesen	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:2,4, E:669,0, ZS:28,4, T:7,5, F:23,3, CH:76,8, C:2,2, Ca:58,8	S:1,8, E:824,0, ZS:23,8, T:2,1, F:43,2, CH:103,6, C:7,4, Ca:23,6	S:1,5, E:747,0, ZS:26,7, T:1,7, F:27,6, CH:95,1, C:5,6, Ca:53,9	S:3,5, E:930,0, ZS:37,4, T:9,8, F:44,5, CH:102,6, C:2,2, Ca:10,4

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
 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: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.02.06.	Kedd 2023.02.07.	Szerda 2023.02.08.	Csütörtök 2023.02.09.	Péntek 2023.02.10.
Ebéd	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Krumplis tészta (G)	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z, L, M) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Legényfogó leves (L, M, Z, G, T) -Hagymás csirkemáj -Tarhonya (G) -Cékla saláta	-Gyümölcsleves (G, L) -Rántott szelet (T, G, L, K) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Barna rizs fél adag	-Lebbencs leves (G, T) -Rakott karfiol (K, T, L)
	S:2,8, E:894,0, ZS:23,8, T:2,5, F:43,7, CH:121,8, C:6,6, Ca:31,5	S:1,7, E:864,0, ZS:57,9, T:0,7, F:25,4, CH:58,6, C:4,6, Ca:98,6	S:2,6, E:972,0, ZS:32,2, T:4,4, F:65,2, CH:101,3, C:2,9, Ca:85,7	S:1,8, E:974,0, ZS:28,2, T:4,5, F:38,2, CH:96,1, C:5,8, Ca:19,5	S:1,6, E:824,0, ZS:45,8, T:12,7, F:39,5, CH:59,8, C:7,5, Ca:82,2
Összesen	S:2,8, E:894,0, ZS:23,8, T:2,5, F:43,7, CH:121,8, C:6,6, Ca:31,5	S:1,7, E:864,0, ZS:57,9, T:0,7, F:25,4, CH:58,6, C:4,6, Ca:98,6	S:2,6, E:972,0, ZS:32,2, T:4,4, F:65,2, CH:101,3, C:2,9, Ca:85,7	S:1,8, E:974,0, ZS:28,2, T:4,5, F:38,2, CH:96,1, C:5,8, Ca:19,5	S:1,6, E:824,0, ZS:45,8, T:12,7, F:39,5, CH:59,8, C:7,5, Ca:82,2

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 M: mustár
 H: halak S: szeszammag O: szója K: szulfidok, kén-dioxid
 D: diófélék, mandula, pisztácia
 C: csillagfűrt P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.02.13.	Kedd 2023.02.14.	Szerda 2023.02.15.	Csütörtök 2023.02.16.	Péntek 2023.02.17.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Meggyes pite (L, G, T) -Banán	-Paraj krémleves (G, L, T, F, D) -Paprikás burgonya (K) -Csalamádé -Mandarin	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Hawai csirke mellszelet (G, L) -Párolt rizs	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Bolognai spagetti (L, G, T)
	S:1,4, E:797,0, ZS:46,1, T:3,1, F:37,5, CH:54,7, C:2,0, Ca:71,1	S:0,3, E:742,0, ZS:14,8, T:4,3, F:21,6, CH:127,8, C:19,1, Ca:261,9	S:2,8, E:723,0, ZS:27,1, T:3,5, F:24,8, CH:90,3, C:5,0, Ca:75,1	S:3,0, E:872,0, ZS:21,5, T:6,0, F:55,3, CH:112,5, C:7,4, Ca:38,4	S:1,7, E:814,0, ZS:37,5, T:6,8, F:36,4, CH:80,2, C:4,5, Ca:34,6
Összesen	S:1,4, E:797,0, ZS:46,1, T:3,1, F:37,5, CH:54,7, C:2,0, Ca:71,1	S:0,3, E:742,0, ZS:14,8, T:4,3, F:21,6, CH:127,8, C:19,1, Ca:261,9	S:2,8, E:723,0, ZS:27,1, T:3,5, F:24,8, CH:90,3, C:5,0, Ca:75,1	S:3,0, E:872,0, ZS:21,5, T:6,0, F:55,3, CH:112,5, C:7,4, Ca:38,4	S:1,7, E:814,0, ZS:37,5, T:6,8, F:36,4, CH:80,2, C:4,5, Ca:34,6

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.02.20.	<i>Kedd</i> 2023.02.21.	<i>Szerda</i> 2023.02.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.23.	<i>Péntek</i> 2023.02.24.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z, L, M) -Székelykáposzta	-Zöldborsó leves (G, Z) -Rántott hal (T, G, L, K) -Kukoricás rizs -Alma kompót	-Paradicsom leves (G) -Csirke pörkölt -Galuska (T, G)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Palacsinta (L, T, G)	-Burgonya krémleves (L, G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (L, G)
	S:2,2, E:678,0, ZS:43,5, T:1,6, F:37,6, CH:31,6, C:2,1, Ca:47,0	S:2,5, E:842,0, ZS:17,3, T:2,8, F:40,1, CH:121,6, C:2,1, Ca:39,0	S:1,3, E:866,0, ZS:24,3, T:2,6, F:36,9, CH:123,9, C:6,0, Ca:10,7	S:1,7, E:677,0, ZS:25,3, T:4,5, F:25,5, CH:85,0, C:6,6, Ca:63,1	S:1,8, E:824,0, ZS:36,7, T:3,6, F:34,6, CH:84,7, C:1,6, Ca:44,4
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:678,0, ZS:43,5, T:1,6, F:37,6, CH:31,6, C:2,1, Ca:47,0	S:2,5, E:842,0, ZS:17,3, T:2,8, F:40,1, CH:121,6, C:2,1, Ca:39,0	S:1,3, E:866,0, ZS:24,3, T:2,6, F:36,9, CH:123,9, C:6,0, Ca:10,7	S:1,7, E:677,0, ZS:25,3, T:4,5, F:25,5, CH:85,0, C:6,6, Ca:63,1	S:1,8, E:824,0, ZS:36,7, T:3,6, F:34,6, CH:84,7, C:1,6, Ca:44,4

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

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

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

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) S:2,8, E:852,0, ZS:27,7, T:2,5, F:42,1, CH:105,4, C:6,4, Ca:20,3	-Csirke raguleves (G, L, T, Z, M) -Diós metélt (G, D) S:1,9, E:735,0, ZS:22,1, T:1,9, F:37,1, CH:97,7, C:4,6, Ca:90,4			
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: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