

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.01.	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Ebéd		-Tojás leves (T, G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Cordon Bleu (L, T, G) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Húsleves cérumetelt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Cordon Bleu (L, T, G) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)
		S:2,9, E:949,0, ZS:64,0, T:11,0, F:41,9, CH:52,3, C:6,4, Ca:53,0	S:3,2, E:1 006,0, ZS:64,2, T:10,6, F:40,2, CH:67,8, C:5,4, Ca:45,2	S:4,8, E:1 056,0, ZS:66,6, T:9,9, F:42,6, CH:73,2, C:9,3, Ca:56,2	S:3,5, E:1 074,0, ZS:63,6, T:8,0, F:60,5, CH:63,4, C:7,0, Ca:26,6
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:2,9, E:949,0, ZS:64,0, T:11,0, F:41,9, CH:52,3, C:6,4, Ca:53,0	S:3,2, E:1 006,0, ZS:64,2, T:10,6, F:40,2, CH:67,8, C:5,4, Ca:45,2	S:4,8, E:1 056,0, ZS:66,6, T:9,9, F:42,6, CH:73,2, C:9,3, Ca:56,2	S:3,5, E:1 074,0, ZS:63,6, T:8,0, F:60,5, CH:63,4, C:7,0, 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 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.08.	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Ebéd	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Halászlé (Z, H, M) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Zöldborsó leves (G, Z) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)
	S:3,4, E:1 029,0, ZS:18,0, T:3,0, F:47,6, CH:125,8, C:5,0, Ca:41,1	S:2,6, E:937,0, ZS:11,1, T:1,9, F:62,7, CH:100,2, C:4,1, Ca:23,4	S:3,4, E:1 057,0, ZS:17,9, T:2,1, F:53,6, CH:126,5, C:5,5, Ca:36,8	S:2,9, E:955,0, ZS:11,5, T:2,2, F:48,5, CH:121,1, C:5,2, Ca:29,5	S:2,9, E:1 007,0, ZS:18,8, T:2,2, F:46,8, CH:119,0, C:5,2, Ca:39,6
Összesen	S:3,4, E:1 029,0, ZS:18,0, T:3,0, F:47,6, CH:125,8, C:5,0, Ca:41,1	S:2,6, E:937,0, ZS:11,1, T:1,9, F:62,7, CH:100,2, C:4,1, Ca:23,4	S:3,4, E:1 057,0, ZS:17,9, T:2,1, F:53,6, CH:126,5, C:5,5, Ca:36,8	S:2,9, E:955,0, ZS:11,5, T:2,2, F:48,5, CH:121,1, C:5,2, Ca:29,5	S:2,9, E:1 007,0, ZS:18,8, T:2,2, F:46,8, CH:119,0, C:5,2, Ca:39,6

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: szeszámag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.15.	Kedd 2023.05.16.	Szerda 2023.05.17.	Csütörtök 2023.05.18.	Péntek 2023.05.19.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L) -Fokhagymás tarja -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás tarja -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás tarja -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka	-Pandúr leves (L) -Fokhagymás tarja -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás tarja -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka
	S:3,3, E:926,0, ZS:61,1, T:1,9, F:24,7, CH:66,6, C:3,8, Ca:45,4	S:3,5, E:933,0, ZS:59,4, T:1,1, F:24,5, CH:72,4, C:3,6, Ca:56,8	S:3,4, E:1 062,0, ZS:62,5, T:3,2, F:45,0, CH:75,9, C:3,9, Ca:65,1	S:3,5, E:1 008,0, ZS:67,2, T:2,6, F:40,0, CH:57,8, C:3,7, Ca:61,5	S:3,6, E:1 000,0, ZS:66,3, T:2,0, F:30,1, CH:67,8, C:3,7, Ca:59,0
Összesen	S:3,3, E:926,0, ZS:61,1, T:1,9, F:24,7, CH:66,6, C:3,8, Ca:45,4	S:3,5, E:933,0, ZS:59,4, T:1,1, F:24,5, CH:72,4, C:3,6, Ca:56,8	S:3,4, E:1 062,0, ZS:62,5, T:3,2, F:45,0, CH:75,9, C:3,9, Ca:65,1	S:3,5, E:1 008,0, ZS:67,2, T:2,6, F:40,0, CH:57,8, C:3,7, Ca:61,5	S:3,6, E:1 000,0, ZS:66,3, T:2,0, F:30,1, CH:67,8, C:3,7, Ca:59,0

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: szeszamag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Gombás göngyölt sertéskaraj (T, G) -Párolt rizs S:2,5, E:954,0, ZS:29,8, T:3,3, F:57,6, CH:110,8, C:1,7, Ca:60,6	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Gombás göngyölt sertéskaraj (T, G) -Párolt rizs S:3,1, E:789,0, ZS:25,4, T:2,6, F:39,1, CH:99,2, C:1,5, Ca:60,3	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Gombás göngyölt sertéskaraj (T, G) -Párolt rizs S:2,5, E:776,0, ZS:22,1, T:2,7, F:39,0, CH:102,8, C:2,3, Ca:51,2	-Gyümölcsleves (G, L) -Gombás göngyölt sertéskaraj (T, G) -Párolt rizs S:2,1, E:826,0, ZS:24,1, T:3,9, F:38,7, CH:109,9, C:4,4, Ca:33,5	-Karfiol leves (G, Z) -Gombás göngyölt sertéskaraj (T, G) -Párolt rizs S:3,2, E:839,0, ZS:27,2, T:2,9, F:41,7, CH:104,5, C:4,8, Ca:77,9
Összesen	S:2,5, E:954,0, ZS:29,8, T:3,3, F:57,6, CH:110,8, C:1,7, Ca:60,6	S:3,1, E:789,0, ZS:25,4, T:2,6, F:39,1, CH:99,2, C:1,5, Ca:60,3	S:2,5, E:776,0, ZS:22,1, T:2,7, F:39,0, CH:102,8, C:2,3, Ca:51,2	S:2,1, E:826,0, ZS:24,1, T:3,9, F:38,7, CH:109,9, C:4,4, Ca:33,5	S:3,2, E:839,0, ZS:27,2, T:2,9, F:41,7, CH:104,5, C:4,8, Ca:77,9

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: szeszamag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.05.29.	Kedd 2023.05.30.	Szerda 2023.05.31.	Csütörtök 2023.06.01.	Péntek 2023.06.02.
Ebéd		-Húsleves csigatésztával (G, T) -Óvári szelet (L) -Sült burgonya S:4,1, E:700,0, ZS:21,5, T:5,7, F:62,4, CH:60,9, C:3,0, Ca:59,2	-Gulyás leves (G, T, Z) -Óvári szelet (L) -Sült burgonya S:4,2, E:725,0, ZS:24,4, T:6,0, F:60,6, CH:62,9, C:2,6, Ca:52,1		
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:4,1, E:700,0, ZS:21,5, T:5,7, F:62,4, CH:60,9, C:3,0, Ca:59,2	S:4,2, E:725,0, ZS:24,4, T:6,0, F:60,6, CH:62,9, C:2,6, Ca:52,1	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: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: szeszamag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek