

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 cérnametélt tésztaival / durum/ (Z, G, T) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Szarvacska tészta (G) -Csemege uborka	-Gulyás leves (G, T, Z) -Hagymás csirkemáj -Párolt rizs -Cékla saláta	-Karalábéleves (G, L) -Rántott szelet (T, G) -Francia saláta (L, T, M)	-Tárkonyos raguleves (G, L) -Krumplis tészta (G)
		S:3,4, E:999,0, ZS:27,2, T:2,1, F:63,1, CH:120,3, C:6,2, Ca:3,7	S:3,0, E:903,0, ZS:29,4, T:2,3, F:54,4, CH:103,3, C:1,8, Ca:84,1	S:2,6, E:770,0, ZS:38,8, T:5,4, F:38,6, CH:63,6, C:10,3, Ca:26,1	S:2,7, E:894,0, ZS:23,8, T:2,5, F:43,5, CH:122,1, C:6,7, Ca:29,7
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:3,4, E:999,0, ZS:27,2, T:2,1, F:63,1, CH:120,3, C:6,2, Ca:3,7	S:3,0, E:903,0, ZS:29,4, T:2,3, F:54,4, CH:103,3, C:1,8, Ca:84,1	S:2,6, E:770,0, ZS:38,8, T:5,4, F:38,6, CH:63,6, C:10,3, Ca:26,1	S:2,7, E:894,0, ZS:23,8, T:2,5, F:43,5, CH:122,1, C:6,7, Ca:29,7

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
 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, kéndioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.06.05.	<i>Kedd</i> 2023.06.06.	<i>Szerda</i> 2023.06.07.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.08.	<i>Péntek</i> 2023.06.09.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G) -Fokhagymás tarja -Sárgaborsó főzelék (G)	-Zöldborsó leves (G, Z) -Csirke pörkölt -Galuska (T, G)	-Lebbencs leves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Diós metélt (G, D)	-Gyümölcsleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi
	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:1,7, E:766,0, ZS:22,4, T:2,4, F:38,3, CH:101,9, C:1,9, Ca:18,6	S:1,6, E:908,0, ZS:37,3, T:1,8, F:31,0, CH:107,6, C:5,8, Ca:53,2	S:0,9, E:750,0, ZS:27,3, T:2,4, F:30,1, CH:96,8, C:3,2, Ca:92,0	S:2,1, E:894,0, ZS:26,6, T:6,3, F:42,8, CH:117,2, C:5,0, Ca:22,2
<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:1,7, E:766,0, ZS:22,4, T:2,4, F:38,3, CH:101,9, C:1,9, Ca:18,6	S:1,6, E:908,0, ZS:37,3, T:1,8, F:31,0, CH:107,6, C:5,8, Ca:53,2	S:0,9, E:750,0, ZS:27,3, T:2,4, F:30,1, CH:96,8, C:3,2, Ca:92,0	S:2,1, E:894,0, ZS:26,6, T:6,3, F:42,8, CH:117,2, C:5,0, Ca:22,2

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 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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.06.12.	Kedd 2023.06.13.	Szerda 2023.06.14.	Csütörtök 2023.06.15.	Péntek 2023.06.16.
Ebéd	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Bolognai spagetti (L, G)	-Tojás leves (T, G) -Májás rizottó -Cékla saláta -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Rakott burgonya (T, L) -Alma	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Meggyes pite (G, T) -Alma	-Paradicsom leves (G) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (L, G)
	S:2,0, E:729,0, ZS:21,4, T:3,7, F:51,3, CH:80,8, C:4,3, Ca:26,3	S:1,9, E:699,0, ZS:23,0, T:3,7, F:41,0, CH:70,0, C:1,6, Ca:109,3	S:2,1, E:712,0, ZS:31,1, T:8,9, F:25,3, CH:69,1, C:2,9, Ca:68,9	S:1,3, E:712,0, ZS:17,4, T:2,6, F:29,7, CH:98,0, C:2,7, Ca:54,7	S:0,9, E:815,0, ZS:36,3, T:3,2, F:32,5, CH:86,7, C:6,5, Ca:26,8
Összesen	S:2,0, E:729,0, ZS:21,4, T:3,7, F:51,3, CH:80,8, C:4,3, Ca:26,3	S:1,9, E:699,0, ZS:23,0, T:3,7, F:41,0, CH:70,0, C:1,6, Ca:109,3	S:2,1, E:712,0, ZS:31,1, T:8,9, F:25,3, CH:69,1, C:2,9, Ca:68,9	S:1,3, E:712,0, ZS:17,4, T:2,6, F:29,7, CH:98,0, C:2,7, Ca:54,7	S:0,9, E:815,0, ZS:36,3, T:3,2, F:32,5, CH:86,7, C:6,5, Ca:26,8

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszammag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.06.19.	Kedd 2023.06.20.	Szerda 2023.06.21.	Csütörtök 2023.06.22.	Péntek 2023.06.23.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Sertés pörkölt -Tarhonya (G)	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, M) -Natúr csirkemell (K, G) -Párolt zöldség fél adag (G, L, T, Z, M, K) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Karfiol leves (G, Z) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Hentes tokány (G) -Párolt rizs	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rakott penne (G, T, L)
	S:1,0, E:942,0, ZS:52,3, T:3,1, F:37,9, CH:76,1, C:2,7, Ca:24,9	S:3,1, E:1 107,0, ZS:22,3, T:4,2, F:55,6, CH:125,8, C:7,6, Ca:8,7	S:3,7, E:782,0, ZS:28,1, T:4,8, F:32,6, CH:94,9, C:7,2, Ca:86,6	S:3,3, E:934,0, ZS:36,3, T:3,1, F:26,8, CH:122,6, C:2,1, Ca:8,1	S:2,5, E:761,0, ZS:38,9, T:4,6, F:34,9, CH:65,7, C:1,5, Ca:31,7
Összesen	S:1,0, E:942,0, ZS:52,3, T:3,1, F:37,9, CH:76,1, C:2,7, Ca:24,9	S:3,1, E:1 107,0, ZS:22,3, T:4,2, F:55,6, CH:125,8, C:7,6, Ca:8,7	S:3,7, E:782,0, ZS:28,1, T:4,8, F:32,6, CH:94,9, C:7,2, Ca:86,6	S:3,3, E:934,0, ZS:36,3, T:3,1, F:26,8, CH:122,6, C:2,1, Ca:8,1	S:2,5, E:761,0, ZS:38,9, T:4,6, F:34,9, CH:65,7, C:1,5, Ca:31,7

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
 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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.06.26.	Kedd 2023.06.27.	Szerda 2023.06.28.	Csütörtök 2023.06.29.	Péntek 2023.06.30.
Ebéd	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z, L, M) -Székelykáposzta -Banán	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Csikóstokány (G, L, K) -Galuska (T, G) -Csemege uborka	-Tavaszi zöldségleves (G) -Sült főzőkolbász -Burgonyafőzelék (L, G)	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Bácskai rizseshús -Cékla saláta	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Palacsinta (L, T, G) -Banán
	S:1,8, E:828,0, ZS:34,8, T:1,1, F:28,5, CH:96,9, C:1,6, Ca:263,6	S:3,3, E:976,0, ZS:44,0, T:3,7, F:32,4, CH:108,2, C:5,6, Ca:32,9	S:4,9, E:777,0, ZS:38,7, T:1,3, F:30,3, CH:72,5, C:2,2, Ca:98,5	S:2,4, E:796,0, ZS:38,9, T:2,8, F:28,2, CH:80,5, C:2,6, Ca:91,0	S:1,8, E:847,0, ZS:20,6, T:4,5, F:29,2, CH:133,4, C:6,6, Ca:283,1
Összesen	S:1,8, E:828,0, ZS:34,8, T:1,1, F:28,5, CH:96,9, C:1,6, Ca:263,6	S:3,3, E:976,0, ZS:44,0, T:3,7, F:32,4, CH:108,2, C:5,6, Ca:32,9	S:4,9, E:777,0, ZS:38,7, T:1,3, F:30,3, CH:72,5, C:2,2, Ca:98,5	S:2,4, E:796,0, ZS:38,9, T:2,8, F:28,2, CH:80,5, C:2,6, Ca:91,0	S:1,8, E:847,0, ZS:20,6, T:4,5, F:29,2, CH:133,4, C:6,6, Ca:283,1

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek