

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.11.27.	<i>Kedd</i> 2023.11.28.	<i>Szerda</i> 2023.11.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.30.	<i>Péntek</i> 2023.12.01.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (G) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Fejtett babfőzelék (G, K) -Sült főzőkolbász	-Szilva leves (L, G) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Rizi-bizi	-Nyírségi gombóclevés (G, L, T) -Káposztás kocka (G)
	S:2,1, E:822,0, ZS:15,6, T:2,6, F:20,1, CH:150,3, C:4,2, Ca:27,0	S:2,0, E:751,0, ZS:26,6, T:1,7, F:27,7, CH:95,8, C:5,6, Ca:54,8	S:5,4, E:809,0, ZS:39,1, T:1,5, F:38,8, CH:71,1, C:1,6, Ca:56,7	S:1,1, E:863,0, ZS:23,6, T:4,9, F:42,0, CH:117,3, C:1,6, Ca:11,4	S:1,2, E:814,0, ZS:22,1, T:2,9, F:36,2, CH:112,5, C:2,6, Ca:62,8
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:822,0, ZS:15,6, T:2,6, F:20,1, CH:150,3, C:4,2, Ca:27,0	S:2,0, E:751,0, ZS:26,6, T:1,7, F:27,7, CH:95,8, C:5,6, Ca:54,8	S:5,4, E:809,0, ZS:39,1, T:1,5, F:38,8, CH:71,1, C:1,6, Ca:56,7	S:1,1, E:863,0, ZS:23,6, T:4,9, F:42,0, CH:117,3, C:1,6, Ca:11,4	S:1,2, E:814,0, ZS:22,1, T:2,9, F:36,2, CH:112,5, C:2,6, Ca:62,8

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: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.12.04.	<i>Kedd</i> 2023.12.05.	<i>Szerda</i> 2023.12.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.07.	<i>Péntek</i> 2023.12.08.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Gomba pörkölt -Orsó tészta (durum) (G) -Csemege uborka	-Csirke raguleves (G, T) -Almás pite (G, T) -Banán	-Tojás leves (T, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Zöldborsó leves (G, Z) -Sajtos natúr szelet (L) -Párolt rizs	-Karalábéleves (G, L) -Stefánia vagdalt (G, T, O, D, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G)
	S:4,0, E:780,0, ZS:24,8, T:2,8, F:28,1, CH:109,4, C:6,3, Ca:73,9	S:1,6, E:806,0, ZS:8,7, T:0,9, F:31,4, CH:145,6, C:2,6, Ca:201,1	S:2,0, E:812,0, ZS:34,1, T:3,9, F:30,1, CH:91,9, C:5,2, Ca:58,6	S:2,2, E:852,0, ZS:30,5, T:8,0, F:42,4, CH:100,0, C:1,6, Ca:16,4	S:2,2, E:831,0, ZS:35,9, T:4,2, F:33,6, CH:89,6, C:2,1, Ca:50,9
<i>Összesen</i>	S:4,0, E:780,0, ZS:24,8, T:2,8, F:28,1, CH:109,4, C:6,3, Ca:73,9	S:1,6, E:806,0, ZS:8,7, T:0,9, F:31,4, CH:145,6, C:2,6, Ca:201,1	S:2,0, E:812,0, ZS:34,1, T:3,9, F:30,1, CH:91,9, C:5,2, Ca:58,6	S:2,2, E:852,0, ZS:30,5, T:8,0, F:42,4, CH:100,0, C:1,6, Ca:16,4	S:2,2, E:831,0, ZS:35,9, T:4,2, F:33,6, CH:89,6, C:2,1, Ca:50,9

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 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: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.12.11.	<i>Kedd</i> 2023.12.12.	<i>Szerda</i> 2023.12.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.14.	<i>Péntek</i> 2023.12.15.
<i>Ebéd</i>	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Temesvári sertésragu (L, G) -Bulgur	-Karfiol leves (G, Z) -Székelykáposzta -Banán	-Lebbencs leves (G, T) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Pandúrgulyás (L) -Mákos metélt (G, F, O, S)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Rizi-bizi -Tartármártás (T, M, L)
	S:0,9, E:915,0, ZS:26,4, T:3,7, F:43,2, CH:132,3, C:6,2, Ca:78,6	S:3,0, E:713,0, ZS:30,7, T:0,8, F:28,7, CH:76,8, C:7,8, Ca:252,1	S:3,7, E:707,0, ZS:17,1, T:0,6, F:39,6, CH:94,4, C:4,9, Ca:60,3	S:1,2, E:860,0, ZS:24,5, T:3,8, F:41,4, CH:116,3, C:3,9, Ca:62,4	S:2,1, E:952,0, ZS:33,1, T:5,5, F:35,1, CH:126,3, C:4,8, Ca:45,2
<i>Összesen</i>	S:0,9, E:915,0, ZS:26,4, T:3,7, F:43,2, CH:132,3, C:6,2, Ca:78,6	S:3,0, E:713,0, ZS:30,7, T:0,8, F:28,7, CH:76,8, C:7,8, Ca:252,1	S:3,7, E:707,0, ZS:17,1, T:0,6, F:39,6, CH:94,4, C:4,9, Ca:60,3	S:1,2, E:860,0, ZS:24,5, T:3,8, F:41,4, CH:116,3, C:3,9, Ca:62,4	S:2,1, E:952,0, ZS:33,1, T:5,5, F:35,1, CH:126,3, C:4,8, Ca:45,2

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.12.18.	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsom leves (G) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Petrezselymes burgonya	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Meggyes tejes pite (T, G, L)	-Zöldségleves (G) -Csabai töltött hús -Steak burgonya -Káposztasaláta	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Sertés pörkölt -Tökfőzelék (L, G)	-Halászlé (Z, H, M) -Diós beigli (G, L, T, D) -Mákos beigli (G, L, T)
	S:1,2, E:846,0, ZS:24,2, T:2,6, F:40,3, CH:113,7, C:6,1, Ca:38,9	S:1,2, E:715,0, ZS:15,6, T:2,4, F:35,1, CH:107,6, C:1,8, Ca:38,6	S:1,9, E:819,0, ZS:27,4, T:4,5, F:40,2, CH:96,3, C:5,5, Ca:70,1	S:2,2, E:796,0, ZS:50,6, T:4,3, F:38,7, CH:43,5, C:2,0, Ca:24,9	S:0,6, E:673,0, ZS:31,1, T:0,9, F:27,8, CH:62,3, C:0,0, Ca:1,2
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:846,0, ZS:24,2, T:2,6, F:40,3, CH:113,7, C:6,1, Ca:38,9	S:1,2, E:715,0, ZS:15,6, T:2,4, F:35,1, CH:107,6, C:1,8, Ca:38,6	S:1,9, E:819,0, ZS:27,4, T:4,5, F:40,2, CH:96,3, C:5,5, Ca:70,1	S:2,2, E:796,0, ZS:50,6, T:4,3, F:38,7, CH:43,5, C:2,0, Ca:24,9	S:0,6, E:673,0, ZS:31,1, T:0,9, F:27,8, CH:62,3, C:0,0, Ca:1,2

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 C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.12.25.	<i>Kedd</i> 2023.12.26.	<i>Szerda</i> 2023.12.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.28.	<i>Péntek</i> 2023.12.29.
<i>Ebéd</i>			-Gyümölcsleves (G) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes rizs	-Orja leves (G, T, Z) -Töltött káposzta	-Lencsegulyás (G, T) -Túrós csúsza (G, L)
			S:1,8, E:868,0, ZS:23,0, T:2,2, F:38,2, CH:123,4, C:4,4, Ca:26,3	S:2,5, E:566,0, ZS:26,8, T:10,4, F:45,2, CH:35,7, C:3,1, Ca:23,4	S:2,8, E:1 089,0, ZS:42,9, T:8,9, F:52,6, CH:113,8, C:7,2, Ca:96,5
<i>Összesen</i>	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:1,8, E:868,0, ZS:23,0, T:2,2, F:38,2, CH:123,4, C:4,4, Ca:26,3	S:2,5, E:566,0, ZS:26,8, T:10,4, F:45,2, CH:35,7, C:3,1, Ca:23,4	S:2,8, E:1 089,0, ZS:42,9, T:8,9, F:52,6, CH:113,8, C:7,2, Ca:96,5

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: szulfitok, kéndioxid