

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.12.30.	<i>Kedd</i> 2024.12.31.	<i>Szerda</i> 2025.01.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.02.	<i>Péntek</i> 2025.01.03.
<i>Ebéd</i>				-Tejfölös zöldbaleves (G, Z, K, L) -Sertéspörkölt (G, T, D) -Tökfőzelék (L, G) S:1,8, E:771,0, ZS:44,4, T:5,0, F:29,0, CH:61,6, C:3,5, Ca:57,2	-Paradicsomleves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Petrezselymes burgonya S:1,6, E:941,0, ZS:28,8, T:5,0, F:41,4, CH:125,3, C:6,1, Ca:41,7
<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: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:771,0, ZS:44,4, T:5,0, F:29,0, CH:61,6, C:3,5, Ca:57,2	S:1,6, E:941,0, ZS:28,8, T:5,0, F:41,4, CH:125,3, C:6,1, Ca:41,7

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 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> 2025.01.06.	<i>Kedd</i> 2025.01.07.	<i>Szerda</i> 2025.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.09.	<i>Péntek</i> 2025.01.10.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Tejberizs, kakaósórat (L, T, Z, R, O, D)	-Hideg gyümölcsleves (G) -Cigány peccsenye -Sült burgonya	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Hentes tokány (G) -Bulgur (Z)	-Csontleves cérnametélttel (G, T, Z) -Chilis bab	-Karlábéleves (Z, G, L) -Baconbe tekert csirkecombfilé -Rizi-bizi
	S:1,2, E:781,0, ZS:16,1, T:1,0, F:38,3, CH:116,3, C:2,2, Ca:29,7	S:2,0, E:946,0, ZS:58,3, T:1,2, F:24,4, CH:76,1, C:5,4, Ca:36,7	S:2,4, E:810,0, ZS:28,2, T:2,2, F:35,3, CH:106,6, C:6,1, Ca:44,0	S:1,1, E:703,0, ZS:30,5, T:0,6, F:36,5, CH:66,8, C:2,4, Ca:23,4	S:1,1, E:761,0, ZS:20,6, T:2,1, F:40,3, CH:100,0, C:1,2, Ca:14,7
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:781,0, ZS:16,1, T:1,0, F:38,3, CH:116,3, C:2,2, Ca:29,7	S:2,0, E:946,0, ZS:58,3, T:1,2, F:24,4, CH:76,1, C:5,4, Ca:36,7	S:2,4, E:810,0, ZS:28,2, T:2,2, F:35,3, CH:106,6, C:6,1, Ca:44,0	S:1,1, E:703,0, ZS:30,5, T:0,6, F:36,5, CH:66,8, C:2,4, Ca:23,4	S:1,1, E:761,0, ZS:20,6, T:2,1, F:40,3, CH:100,0, C:1,2, Ca:14,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.13.	<i>Kedd</i> 2025.01.14.	<i>Szerda</i> 2025.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.16.	<i>Péntek</i> 2025.01.17.
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, G) -Túrótöltelékes gombóc (F, O, D, S, C, G)	-Zöldségleves (Z, G) -Fasírt (T, G) -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Rántott harsafilé (H, G, T) -Francia saláta (L, T, M)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Galuska (T, G)	-Karfiolleves (Z) -Lecsós csirkemáj (K) -Bulgur (Z) -Csemege uborka
	S:2,5, E:716,0, ZS:18,1, T:7,6, F:21,0, CH:113,5, C:9,3, Ca:22,0	S:1,6, E:623,0, ZS:24,1, T:1,5, F:24,2, CH:74,5, C:6,3, Ca:97,9	S:2,0, E:682,0, ZS:27,6, T:5,7, F:33,6, CH:71,9, C:9,8, Ca:34,7	S:1,6, E:851,0, ZS:26,8, T:5,7, F:35,9, CH:114,7, C:0,8, Ca:14,8	S:3,3, E:711,0, ZS:20,1, T:1,9, F:37,5, CH:98,8, C:9,7, Ca:44,1
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:716,0, ZS:18,1, T:7,6, F:21,0, CH:113,5, C:9,3, Ca:22,0	S:1,6, E:623,0, ZS:24,1, T:1,5, F:24,2, CH:74,5, C:6,3, Ca:97,9	S:2,0, E:682,0, ZS:27,6, T:5,7, F:33,6, CH:71,9, C:9,8, Ca:34,7	S:1,6, E:851,0, ZS:26,8, T:5,7, F:35,9, CH:114,7, C:0,8, Ca:14,8	S:3,3, E:711,0, ZS:20,1, T:1,9, F:37,5, CH:98,8, C:9,7, Ca:44,1

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 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> 2025.01.20.	<i>Kedd</i> 2025.01.21.	<i>Szerda</i> 2025.01.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.23.	<i>Péntek</i> 2025.01.24.
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (Z, G) -Székelykáposzta (L)	-Zellerleves (Z, L, G) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Orsó tészta (durum) (G)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Tarhonyás hús (Z, G)
	S:2,7, E:841,0, ZS:52,5, T:3,1, F:31,3, CH:56,7, C:6,2, Ca:39,3	S:2,0, E:722,0, ZS:29,5, T:6,1, F:43,3, CH:69,9, C:4,2, Ca:83,3	S:1,7, E:875,0, ZS:25,0, T:9,8, F:45,9, CH:113,4, C:13,2, Ca:116,7	S:1,4, E:830,0, ZS:27,1, T:4,6, F:57,3, CH:107,3, C:4,6, Ca:57,6	S:1,1, E:711,0, ZS:25,9, T:0,7, F:31,9, CH:84,4, C:3,0, Ca:29,7
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:841,0, ZS:52,5, T:3,1, F:31,3, CH:56,7, C:6,2, Ca:39,3	S:2,0, E:722,0, ZS:29,5, T:6,1, F:43,3, CH:69,9, C:4,2, Ca:83,3	S:1,7, E:875,0, ZS:25,0, T:9,8, F:45,9, CH:113,4, C:13,2, Ca:116,7	S:1,4, E:830,0, ZS:27,1, T:4,6, F:57,3, CH:107,3, C:4,6, Ca:57,6	S:1,1, E:711,0, ZS:25,9, T:0,7, F:31,9, CH:84,4, C:3,0, 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 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> 2025.01.27.	<i>Kedd</i> 2025.01.28.	<i>Szerda</i> 2025.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.30.	<i>Péntek</i> 2025.01.31.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Sült csirkecomb (K) -Zöldséges kuskusz (G, Z) <i>S:1,5, E:938,0, ZS:26,3, T:1,9, F:46,5, CH:98,6, C:5,7, Ca:21,0</i>	-Orjaleves (Z, G, T) -Bolognai spagetti (L, G) <i>S:1,6, E:762,0, ZS:19,4, T:5,0, F:50,5, CH:94,1, C:3,7, Ca:26,1</i>	-Gombaleves (Z, G) -Szezámós halfilé (H, G, S) -Petrezselymes rizs <i>S:1,3, E:780,0, ZS:24,0, T:2,6, F:35,4, CH:104,7, C:2,5, Ca:66,3</i>	-Tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Grízes metélt (G) <i>S:1,2, E:860,0, ZS:13,0, T:1,6, F:40,7, CH:142,5, C:5,2, Ca:62,3</i>	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Brassói aprópecsenye (K) <i>S:1,7, E:960,0, ZS:56,0, T:2,3, F:34,3, CH:76,6, C:2,3, Ca:56,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:938,0, ZS:26,3, T:1,9, F:46,5, CH:98,6, C:5,7, Ca:21,0</i>	<i>S:1,6, E:762,0, ZS:19,4, T:5,0, F:50,5, CH:94,1, C:3,7, Ca:26,1</i>	<i>S:1,3, E:780,0, ZS:24,0, T:2,6, F:35,4, CH:104,7, C:2,5, Ca:66,3</i>	<i>S:1,2, E:860,0, ZS:13,0, T:1,6, F:40,7, CH:142,5, C:5,2, Ca:62,3</i>	<i>S:1,7, E:960,0, ZS:56,0, T:2,3, F:34,3, CH:76,6, C:2,3, Ca:56,0</i>

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