

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.02.03.	<i>Kedd</i> 2025.02.04.	<i>Szerda</i> 2025.02.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.06.	<i>Péntek</i> 2025.02.07.
<i>Ebéd</i>	-Lencsegulyás (G, T, Z) -Meggyes pite (G, T)	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Párolt rizs fél adag -Párolt zöldség fél adag (Z)	-Paradicsomleves (G) -Májás rizottó -Céklasaláta	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Tükörtojás (T) -Spenótfőzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag	-Kertészleves (Z, G) -Tarhonyás hús (Z, G) -Káposztasaláta
	S:1,7, E:778,0, ZS:25,4, T:1,7, F:31,9, CH:99,9, C:3,4, Ca:82,8	S:1,0, E:806,0, ZS:9,4, T:2,4, F:38,4, CH:81,8, C:3,1, Ca:48,0	S:0,9, E:866,0, ZS:21,6, T:0,7, F:31,6, CH:133,6, C:5,1, Ca:54,0	S:1,6, E:802,0, ZS:45,3, T:9,1, F:32,6, CH:62,3, C:3,8, Ca:109,1	S:1,1, E:796,0, ZS:27,2, T:0,8, F:29,9, CH:103,9, C:3,4, Ca:40,5
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:778,0, ZS:25,4, T:1,7, F:31,9, CH:99,9, C:3,4, Ca:82,8	S:1,0, E:806,0, ZS:9,4, T:2,4, F:38,4, CH:81,8, C:3,1, Ca:48,0	S:0,9, E:866,0, ZS:21,6, T:0,7, F:31,6, CH:133,6, C:5,1, Ca:54,0	S:1,6, E:802,0, ZS:45,3, T:9,1, F:32,6, CH:62,3, C:3,8, Ca:109,1	S:1,1, E:796,0, ZS:27,2, T:0,8, F:29,9, CH:103,9, C:3,4, Ca:40,5

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.02.10.	<i>Kedd</i> 2025.02.11.	<i>Szerda</i> 2025.02.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.13.	<i>Péntek</i> 2025.02.14.
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Grízes metélt (G)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes rizs	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z) -Bolognai spagetti (L, G)	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G)	-Karfiolleves (Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:1,2, E:860,0, ZS:13,0, T:1,6, F:40,7, CH:142,5, C:5,2, Ca:62,3	S:2,0, E:920,0, ZS:26,8, T:2,5, F:43,3, CH:123,8, C:2,9, Ca:49,2	S:1,6, E:889,0, ZS:29,4, T:3,7, F:40,4, CH:113,1, C:4,0, Ca:27,9	S:1,8, E:722,0, ZS:28,0, T:3,6, F:42,0, CH:73,9, C:2,5, Ca:25,7	S:1,6, E:718,0, ZS:25,9, T:1,5, F:24,3, CH:93,0, C:7,1, Ca:72,7
<i>Összesen</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	S:2,0, E:920,0, ZS:26,8, T:2,5, F:43,3, CH:123,8, C:2,9, Ca:49,2	S:1,6, E:889,0, ZS:29,4, T:3,7, F:40,4, CH:113,1, C:4,0, Ca:27,9	S:1,8, E:722,0, ZS:28,0, T:3,6, F:42,0, CH:73,9, C:2,5, Ca:25,7	S:1,6, E:718,0, ZS:25,9, T:1,5, F:24,3, CH:93,0, C:7,1, Ca:72,7

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> 2025.02.17.	<i>Kedd</i> 2025.02.18.	<i>Szerda</i> 2025.02.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.20.	<i>Péntek</i> 2025.02.21.
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (L, Z, G) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Orjaleves (Z, G, T) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Csikóstokány (G, L, K) -Tarhonya (G)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Szezámagos csirkemellcsíkok (G, T, S) -Rizi-bizi	-Gombaleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Finomfőzelék (G)
	S:1,9, E:962,0, ZS:26,9, T:1,8, F:29,0, CH:149,9, C:4,2, Ca:40,4	S:4,6, E:703,0, ZS:26,2, T:6,0, F:33,3, CH:78,7, C:5,9, Ca:48,4	S:1,7, E:1 024,0, ZS:46,7, T:3,7, F:45,9, CH:100,7, C:2,9, Ca:20,4	S:1,7, E:918,0, ZS:27,1, T:5,9, F:42,9, CH:123,5, C:1,5, Ca:25,4	S:1,1, E:789,0, ZS:59,1, T:0,8, F:22,9, CH:41,8, C:2,5, Ca:71,5
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:962,0, ZS:26,9, T:1,8, F:29,0, CH:149,9, C:4,2, Ca:40,4	S:4,6, E:703,0, ZS:26,2, T:6,0, F:33,3, CH:78,7, C:5,9, Ca:48,4	S:1,7, E:1 024,0, ZS:46,7, T:3,7, F:45,9, CH:100,7, C:2,9, Ca:20,4	S:1,7, E:918,0, ZS:27,1, T:5,9, F:42,9, CH:123,5, C:1,5, Ca:25,4	S:1,1, E:789,0, ZS:59,1, T:0,8, F:22,9, CH:41,8, C:2,5, Ca:71,5

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.02.24.	<i>Kedd</i> 2025.02.25.	<i>Szerda</i> 2025.02.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.27.	<i>Péntek</i> 2025.02.28.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, G) -Harcapaprikás (H, L) -Galuska (T, G)	-Zöldbableves (Z, G) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (K) -Céklasaláta	-Tojásleves (T, Z, G) -Brassói aprópecsenye (K)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Sertéspörkölt -Szarvacska tészta (G)	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Palacsinta (T, L, Z, R, O, D, G)
	S:1,8, E:753,0, ZS:19,8, T:5,1, F:33,6, CH:108,8, C:4,8, Ca:53,3	S:1,4, E:963,0, ZS:17,4, T:1,3, F:37,9, CH:125,8, C:1,1, Ca:86,8	S:1,5, E:846,0, ZS:53,2, T:4,5, F:23,9, CH:65,3, C:2,3, Ca:70,9	S:1,4, E:986,0, ZS:38,6, T:3,1, F:39,4, CH:117,0, C:3,7, Ca:37,3	S:1,7, E:842,0, ZS:32,9, T:2,6, F:30,0, CH:103,3, C:4,8, Ca:22,6
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:753,0, ZS:19,8, T:5,1, F:33,6, CH:108,8, C:4,8, Ca:53,3	S:1,4, E:963,0, ZS:17,4, T:1,3, F:37,9, CH:125,8, C:1,1, Ca:86,8	S:1,5, E:846,0, ZS:53,2, T:4,5, F:23,9, CH:65,3, C:2,3, Ca:70,9	S:1,4, E:986,0, ZS:38,6, T:3,1, F:39,4, CH:117,0, C:3,7, Ca:37,3	S:1,7, E:842,0, ZS:32,9, T:2,6, F:30,0, CH:103,3, C:4,8, Ca:22,6

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 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