

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.04.01.	Kedd 2024.04.02.	Szerda 2024.04.03.	Csütörtök 2024.04.04.	Péntek 2024.04.05.
Ebéd		-Tárkonyos csirkeraguleves (L, Z) -Palacsinta (T, L, O, G) S:0,8, E:529,0, ZS:20,6, T:3,4, F:23,7, CH:60,6, C:4,8, Ca:28,5	-Tojás leves (T, G) -Sült csirkecomb (K) -Lencsefőzelék (G) S:1,7, E:793,0, ZS:29,0, T:4,7, F:56,2, CH:67,0, C:1,7, Ca:101,9	-Fokhagyma krémleves (G, L) -Lasagne (L, G, T, O) S:1,3, E:920,0, ZS:46,3, T:8,4, F:38,7, CH:84,4, C:10,9, Ca:1,8	-Zöldborsó leves (G, Z) -Rakott burgonya (T, L) S:2,4, E:687,0, ZS:31,6, T:11,2, F:24,4, CH:73,1, C:2,7, Ca:47,9
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:0,8, E:529,0, ZS:20,6, T:3,4, F:23,7, CH:60,6, C:4,8, Ca:28,5	S:1,7, E:793,0, ZS:29,0, T:4,7, F:56,2, CH:67,0, C:1,7, Ca:101,9	S:1,3, E:920,0, ZS:46,3, T:8,4, F:38,7, CH:84,4, C:10,9, Ca:1,8	S:2,4, E:687,0, ZS:31,6, T:11,2, F:24,4, CH:73,1, C:2,7, Ca:47,9

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.08.	<i>Kedd</i> 2024.04.09.	<i>Szerda</i> 2024.04.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.11.	<i>Péntek</i> 2024.04.12.
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G) -Chilis bab -Alma	-Meggyleves (G) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Rizi-bizi	-Csontleves csigatésztával ( 4 tojásos ) (G, T, Z) -Székelykáposzta (L)	-Karlábéleves (G, L) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Spagetti tészta (G)	-Paradicsom leves (G) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Bulgur
	S:1,1, E:709,0, ZS:36,1, T:1,1, F:34,4, CH:50,2, C:2,8, Ca:34,4	S:1,7, E:830,0, ZS:9,5, T:2,1, F:43,8, CH:138,9, C:0,3, Ca:67,1	S:2,8, E:706,0, ZS:39,5, T:3,7, F:29,0, CH:55,8, C:5,6, Ca:76,6	S:0,8, E:895,0, ZS:18,5, T:2,9, F:46,4, CH:134,4, C:2,4, Ca:16,6	S:0,5, E:893,0, ZS:22,7, T:2,7, F:38,6, CH:137,5, C:6,9, Ca:0,5
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:709,0, ZS:36,1, T:1,1, F:34,4, CH:50,2, C:2,8, Ca:34,4	S:1,7, E:830,0, ZS:9,5, T:2,1, F:43,8, CH:138,9, C:0,3, Ca:67,1	S:2,8, E:706,0, ZS:39,5, T:3,7, F:29,0, CH:55,8, C:5,6, Ca:76,6	S:0,8, E:895,0, ZS:18,5, T:2,9, F:46,4, CH:134,4, C:2,4, Ca:16,6	S:0,5, E:893,0, ZS:22,7, T:2,7, F:38,6, CH:137,5, C:6,9, Ca:0,5

## 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Ebéd	-Orja leves (G, T, Z) -Májás rizottó -Almás céklasaláta S:1,2, E:894,0, ZS:26,6, T:1,5, F:44,9, CH:104,3, C:4,3, Ca:65,9	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Grízestészta (G) S:1,2, E:637,0, ZS:17,1, T:2,0, F:31,6, CH:87,3, C:2,8, Ca:46,0	-Gombaleves (Z, G, L, T) -Fasírt (T, G) -Finomfőzelék (G) S:1,6, E:729,0, ZS:35,7, T:2,8, F:31,7, CH:68,5, C:4,7, Ca:79,9	-Palóc leves (L, Z, G) -Meggyes pite (G, T) S:0,1, E:728,0, ZS:13,6, T:1,6, F:31,7, CH:118,5, C:9,7, Ca:38,5	-Lebbencs leves (G, T) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Steak burgonya S:1,5, E:759,0, ZS:23,7, T:5,6, F:37,4, CH:92,8, C:4,7, Ca:21,0
Összesen	S:1,2, E:894,0, ZS:26,6, T:1,5, F:44,9, CH:104,3, C:4,3, Ca:65,9	S:1,2, E:637,0, ZS:17,1, T:2,0, F:31,6, CH:87,3, C:2,8, Ca:46,0	S:1,6, E:729,0, ZS:35,7, T:2,8, F:31,7, CH:68,5, C:4,7, Ca:79,9	S:0,1, E:728,0, ZS:13,6, T:1,6, F:31,7, CH:118,5, C:9,7, Ca:38,5	S:1,5, E:759,0, ZS:23,7, T:5,6, F:37,4, CH:92,8, C:4,7, Ca:21,0

## 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 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Ebéd	-Tavaszi zöldségleves (G) -Csirkepörkölt (K, G) -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Karfiol leves (G, Z) -Cigány peccsenye -Tepsis burgonya	-Fahéjas almaleves (G) -Tarhonyás hús (G)	-Gombaleves (Z, G, L, T) -Rakott zöldbab (K, T, L)	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Stíriai metélt (L, G, T)
	S:1,9, E:788,0, ZS:26,5, T:3,6, F:38,7, CH:96,3, C:3,0, Ca:209,6	S:3,1, E:843,0, ZS:45,8, T:1,2, F:34,9, CH:67,3, C:4,6, Ca:100,7	S:1,5, E:868,0, ZS:9,8, T:0,5, F:39,2, CH:152,2, C:1,8, Ca:6,1	S:0,2, E:770,0, ZS:41,6, T:5,9, F:30,7, CH:65,9, C:4,9, Ca:122,9	S:1,7, E:889,0, ZS:26,1, T:10,2, F:44,5, CH:114,9, C:13,4, Ca:96,7
Összesen	S:1,9, E:788,0, ZS:26,5, T:3,6, F:38,7, CH:96,3, C:3,0, Ca:209,6	S:3,1, E:843,0, ZS:45,8, T:1,2, F:34,9, CH:67,3, C:4,6, Ca:100,7	S:1,5, E:868,0, ZS:9,8, T:0,5, F:39,2, CH:152,2, C:1,8, Ca:6,1	S:0,2, E:770,0, ZS:41,6, T:5,9, F:30,7, CH:65,9, C:4,9, Ca:122,9	S:1,7, E:889,0, ZS:26,1, T:10,2, F:44,5, CH:114,9, C:13,4, Ca:96,7

## 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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Ebéd	-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya S:0,7, E:781,0, ZS:29,6, T:6,2, F:24,3, CH:100,8, C:5,5, Ca:28,6	-Burgonya leves (Z, G) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes rizs S:2,3, E:891,0, ZS:26,7, T:2,5, F:39,7, CH:120,4, C:2,1, Ca:44,4			
Összesen	S:0,7, E:781,0, ZS:29,6, T:6,2, F:24,3, CH:100,8, C:5,5, Ca:28,6	S:2,3, E:891,0, ZS:26,7, T:2,5, F:39,7, CH:120,4, C:2,1, Ca:44,4	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

## 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