

70 évtől	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Ebéd	-Karfiolleves (Z) -Zöldborsós tokány (G, K, L) -Orsó tészta (durum) (G)	-Sütőtökrémleves (L, G, T, F, D) -Dubarry sertésszelet (L, G) -Zöldséges rizsköret (Z)	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Fokhagymás tarja -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Zöldbableves (Z, G) -Tarhonyás hús (Z, G) -Káposztasaláta	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Lecsós csirkemáj (K) -Bulgur (Z)
	S:1,6, E:851,0, ZS:34,8, T:2,9, F:53,7, CH:96,7, C:5,3, Ca:44,3	S:3,7, E:763,0, ZS:27,7, T:5,5, F:36,4, CH:77,2, C:4,6, Ca:50,8	S:1,6, E:804,0, ZS:57,1, T:1,6, F:21,0, CH:50,3, C:4,5, Ca:86,1	S:1,1, E:784,0, ZS:26,1, T:0,7, F:30,4, CH:103,3, C:2,7, Ca:52,2	S:1,9, E:773,0, ZS:21,1, T:2,7, F:39,0, CH:111,1, C:6,9, Ca:44,0
Összesen	S:1,6, E:851,0, ZS:34,8, T:2,9, F:53,7, CH:96,7, C:5,3, Ca:44,3	S:3,7, E:763,0, ZS:27,7, T:5,5, F:36,4, CH:77,2, C:4,6, Ca:50,8	S:1,6, E:804,0, ZS:57,1, T:1,6, F:21,0, CH:50,3, C:4,5, Ca:86,1	S:1,1, E:784,0, ZS:26,1, T:0,7, F:30,4, CH:103,3, C:2,7, Ca:52,2	S:1,9, E:773,0, ZS:21,1, T:2,7, F:39,0, CH:111,1, C:6,9, Ca:44,0

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	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.07.	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
<i>Ebéd</i>	-Gulyásleves (Z, G, T) -Túrótöltelékes gombóc (F, O, D, S, C, G)	-Csontleves cérnametélttel (G, T, Z) -Mandulás rántott hal (H, G, D, T) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G)	-Fahéjas almaleves (G) -Óvári sertésszelet (L) -Kukoricás rizs	-Zellerleves (Z, L, G) -Rakott karfiol (K, L, Z, G)
	S:2,7, E:766,0, ZS:25,3, T:3,2, F:27,0, CH:102,7, C:10,4, Ca:23,9	S:2,3, E:886,0, ZS:32,7, T:5,1, F:38,9, CH:105,8, C:4,6, Ca:64,5	S:1,7, E:777,0, ZS:27,4, T:3,2, F:43,4, CH:87,2, C:3,1, Ca:21,1	S:2,4, E:838,0, ZS:25,8, T:5,7, F:33,5, CH:115,9, C:0,5, Ca:12,0	S:1,0, E:759,0, ZS:39,2, T:7,2, F:28,8, CH:69,1, C:5,8, Ca:74,7
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:766,0, ZS:25,3, T:3,2, F:27,0, CH:102,7, C:10,4, Ca:23,9	S:2,3, E:886,0, ZS:32,7, T:5,1, F:38,9, CH:105,8, C:4,6, Ca:64,5	S:1,7, E:777,0, ZS:27,4, T:3,2, F:43,4, CH:87,2, C:3,1, Ca:21,1	S:2,4, E:838,0, ZS:25,8, T:5,7, F:33,5, CH:115,9, C:0,5, Ca:12,0	S:1,0, E:759,0, ZS:39,2, T:7,2, F:28,8, CH:69,1, C:5,8, Ca:74,7

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> 2025.04.14.	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, Z, G) -Sertéspörkölt (G, T, D) -Szarvacska tészta (G) -Csemege uborka	-Karfiolleves (Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Burgonyapüré	-Zöldborsóleves (Z, G) -Lasagne (L, G, T, O)	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Aranygaluska vanília öntettel (G, L, T, D)	
	S:2,4, E:869,0, ZS:38,9, T:4,6, F:36,3, CH:90,8, C:5,6, Ca:41,3	S:3,5, E:784,0, ZS:21,4, T:7,9, F:56,1, CH:87,7, C:4,7, Ca:93,7	S:1,6, E:886,0, ZS:42,0, T:5,1, F:39,7, CH:84,1, C:6,2, Ca:23,6	S:2,0, E:843,0, ZS:35,4, T:5,0, F:31,4, CH:92,2, C:5,6, Ca:22,6	
<i>Összesen</i>	S:2,4, E:869,0, ZS:38,9, T:4,6, F:36,3, CH:90,8, C:5,6, Ca:41,3	S:3,5, E:784,0, ZS:21,4, T:7,9, F:56,1, CH:87,7, C:4,7, Ca:93,7	S:1,6, E:886,0, ZS:42,0, T:5,1, F:39,7, CH:84,1, C:6,2, Ca:23,6	S:2,0, E:843,0, ZS:35,4, T:5,0, F:31,4, CH:92,2, C:5,6, Ca:22,6	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)	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	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.21.	<i>Kedd</i> 2025.04.22.	<i>Szerda</i> 2025.04.23.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.24.	<i>Péntek</i> 2025.04.25.
<i>Ebéd</i>		-Orjaleves (Z, G, T) -Harcspaprikás (H, L) -Galuska (T, G)	-Hideg gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K, G, T, D) -Tarhonya (G) -Csemege uborka	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Paradicsomleves (G) -Hawai csirkemell (L, G) -Párolt rizs
		S:2,2, E:751,0, ZS:22,9, T:6,4, F:41,7, CH:92,9, C:3,5, Ca:37,6	S:2,9, E:847,0, ZS:30,0, T:1,5, F:31,9, CH:108,2, C:7,2, Ca:0,0	S:2,5, E:901,0, ZS:41,2, T:13,8, F:42,0, CH:87,2, C:3,6, Ca:60,8	S:1,0, E:880,0, ZS:20,8, T:3,9, F:40,8, CH:131,6, C:10,8, Ca:13,5
<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:2,2, E:751,0, ZS:22,9, T:6,4, F:41,7, CH:92,9, C:3,5, Ca:37,6	S:2,9, E:847,0, ZS:30,0, T:1,5, F:31,9, CH:108,2, C:7,2, Ca:0,0	S:2,5, E:901,0, ZS:41,2, T:13,8, F:42,0, CH:87,2, C:3,6, Ca:60,8	S:1,0, E:880,0, ZS:20,8, T:3,9, F:40,8, CH:131,6, C:10,8, Ca:13,5

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> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Túrós csusza szalonnapörccel (G, T, L)	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi	-Felvidéki zöldségleves (Z, L, G) -Pulykapörkölt (K, G, T, D) -Sárgaborsófőzelék (G)		
	S:0,6, E:714,0, ZS:28,4, T:5,1, F:22,8, CH:89,4, C:4,1, Ca:42,8	S:2,2, E:888,0, ZS:27,3, T:4,1, F:48,6, CH:109,4, C:2,6, Ca:44,3	S:2,1, E:731,0, ZS:25,1, T:2,1, F:42,1, CH:81,5, C:3,1, Ca:62,4		
<i>Összesen</i>	S:0,6, E:714,0, ZS:28,4, T:5,1, F:22,8, CH:89,4, C:4,1, Ca:42,8	S:2,2, E:888,0, ZS:27,3, T:4,1, F:48,6, CH:109,4, C:2,6, Ca:44,3	S:2,1, E:731,0, ZS:25,1, T:2,1, F:42,1, CH:81,5, C:3,1, Ca:62,4	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

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