

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.01.29.	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Ebéd	-Tejfölös gombaleves (G, L) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes burgonya	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Meggyes pite (G, T)	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z) -Brassói aprópecsenye (K)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D) -Csirkepörkölt (T, K, G) -Szarvacska tészta (G)	-Karatbaleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi
	S:2,0, E:856,0, ZS:32,2, T:6,2, F:44,6, CH:91,9, C:4,4, Ca:83,7	S:1,1, E:746,0, ZS:11,9, T:1,0, F:32,6, CH:127,0, C:1,6, Ca:22,6	S:1,7, E:866,0, ZS:44,7, T:1,1, F:23,7, CH:89,1, C:2,0, Ca:59,0	S:1,1, E:856,0, ZS:24,4, T:3,8, F:46,1, CH:111,1, C:3,3, Ca:2,0	S:2,5, E:905,0, ZS:29,8, T:5,9, F:44,1, CH:111,4, C:2,6, Ca:24,1
Összesen	S:2,0, E:856,0, ZS:32,2, T:6,2, F:44,6, CH:91,9, C:4,4, Ca:83,7	S:1,1, E:746,0, ZS:11,9, T:1,0, F:32,6, CH:127,0, C:1,6, Ca:22,6	S:1,7, E:866,0, ZS:44,7, T:1,1, F:23,7, CH:89,1, C:2,0, Ca:59,0	S:1,1, E:856,0, ZS:24,4, T:3,8, F:46,1, CH:111,1, C:3,3, Ca:2,0	S:2,5, E:905,0, ZS:29,8, T:5,9, F:44,1, CH:111,4, C:2,6, Ca:24,1

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.02.05.	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Ebéd	-Lebbencs leves (G, T) -Rakott karfiol (K, T, L)	-Gyümölcsleves (G) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Burgonyapüré (L) -Káposztasaláta	-Tojás leves (T, G) -Májás rizottó -Cékla saláta	-Palóc leves (L, Z, G) -Aranygaluska vanília öntettel (G, L, T, D)	-Kertészleves (G) -Tejfölös gombás tokány (L, G) -Orsó tészta (durum) (G)
	S:1,3, E:785,0, ZS:44,8, T:6,4, F:29,8, CH:60,7, C:5,7, Ca:70,9	S:2,1, E:685,0, ZS:6,8, T:1,6, F:36,0, CH:114,6, C:4,3, Ca:72,2	S:1,3, E:729,0, ZS:31,3, T:3,2, F:35,4, CH:73,2, C:1,6, Ca:86,1	S:1,1, E:698,0, ZS:18,1, T:4,7, F:23,3, CH:110,9, C:1,5, Ca:35,7	S:1,5, E:744,0, ZS:24,6, T:3,8, F:57,3, CH:91,3, C:4,5, Ca:42,6
Összesen	S:1,3, E:785,0, ZS:44,8, T:6,4, F:29,8, CH:60,7, C:5,7, Ca:70,9	S:2,1, E:685,0, ZS:6,8, T:1,6, F:36,0, CH:114,6, C:4,3, Ca:72,2	S:1,3, E:729,0, ZS:31,3, T:3,2, F:35,4, CH:73,2, C:1,6, Ca:86,1	S:1,1, E:698,0, ZS:18,1, T:4,7, F:23,3, CH:110,9, C:1,5, Ca:35,7	S:1,5, E:744,0, ZS:24,6, T:3,8, F:57,3, CH:91,3, C:4,5, Ca:42,6

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.02.12.	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Ebéd	-Tavaszi zöldségleves (G) -Chilis bab	-Zöldborsó leves (G, Z) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes burgonya	-Csontleves cérnametéllel (G, T, Z) -Vagdalt (T, G) -Sárgaborsó főzelék (G)	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Rizsfelfújt lekvárral (T, O, G)	-Karfiol leves (G, Z) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:1,1, E:723,0, ZS:36,3, T:1,3, F:35,2, CH:60,3, C:2,5, Ca:44,6	S:2,0, E:783,0, ZS:26,1, T:2,6, F:41,5, CH:91,5, C:2,2, Ca:49,1	S:2,1, E:705,0, ZS:12,5, T:1,0, F:47,6, CH:97,0, C:2,4, Ca:84,4	S:1,1, E:805,0, ZS:23,5, T:10,1, F:32,0, CH:103,4, C:6,9, Ca:47,5	S:2,2, E:765,0, ZS:26,3, T:1,5, F:26,3, CH:101,8, C:7,9, Ca:77,7
Összesen	S:1,1, E:723,0, ZS:36,3, T:1,3, F:35,2, CH:60,3, C:2,5, Ca:44,6	S:2,0, E:783,0, ZS:26,1, T:2,6, F:41,5, CH:91,5, C:2,2, Ca:49,1	S:2,1, E:705,0, ZS:12,5, T:1,0, F:47,6, CH:97,0, C:2,4, Ca:84,4	S:1,1, E:805,0, ZS:23,5, T:10,1, F:32,0, CH:103,4, C:6,9, Ca:47,5	S:2,2, E:765,0, ZS:26,3, T:1,5, F:26,3, CH:101,8, C:7,9, Ca:77,7

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 2024.02.19.	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Baconbe tekert csirkecombfilé -Barna rizs	-Orja leves (G, T, Z) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Zöldségleves (G) -Fokhagymás tarja -Finomfőzelék (G)
	S:0,8, E:853,0, ZS:29,1, T:2,3, F:50,1, CH:91,6, C:1,7, Ca:20,3	S:5,0, E:747,0, ZS:30,3, T:1,8, F:36,6, CH:77,3, C:5,7, Ca:69,4	S:1,7, E:889,0, ZS:26,1, T:10,2, F:44,5, CH:114,9, C:13,4, Ca:96,7	S:1,8, E:742,0, ZS:32,6, T:7,8, F:44,5, CH:66,1, C:2,8, Ca:18,2	S:1,6, E:784,0, ZS:54,7, T:0,4, F:21,8, CH:50,4, C:3,0, Ca:50,3
Összesen	S:0,8, E:853,0, ZS:29,1, T:2,3, F:50,1, CH:91,6, C:1,7, Ca:20,3	S:5,0, E:747,0, ZS:30,3, T:1,8, F:36,6, CH:77,3, C:5,7, Ca:69,4	S:1,7, E:889,0, ZS:26,1, T:10,2, F:44,5, CH:114,9, C:13,4, Ca:96,7	S:1,8, E:742,0, ZS:32,6, T:7,8, F:44,5, CH:66,1, C:2,8, Ca:18,2	S:1,6, E:784,0, ZS:54,7, T:0,4, F:21,8, CH:50,4, C:3,0, Ca:50,3

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 2024.02.26.	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Bolognai spagetti (L, G)	-Zöldbab leves (G) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (T, K) -Cékla saláta	-Meggyleves (G) -Harcsa brassói	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Sertéspörkölt -Galuska (T, G)	
	S:1,5, E:722,0, ZS:16,3, T:4,1, F:40,5, CH:101,6, C:4,1, Ca:27,2	S:1,8, E:822,0, ZS:17,3, T:1,3, F:34,8, CH:94,8, C:1,2, Ca:83,6	S:1,3, E:824,0, ZS:31,0, T:3,0, F:35,3, CH:98,4, C:0,9, Ca:80,0	S:2,0, E:850,0, ZS:41,3, T:4,0, F:30,3, CH:86,8, C:2,2, Ca:50,0	
Összesen	S:1,5, E:722,0, ZS:16,3, T:4,1, F:40,5, CH:101,6, C:4,1, Ca:27,2	S:1,8, E:822,0, ZS:17,3, T:1,3, F:34,8, CH:94,8, C:1,2, Ca:83,6	S:1,3, E:824,0, ZS:31,0, T:3,0, F:35,3, CH:98,4, C:0,9, Ca:80,0	S:2,0, E:850,0, ZS:41,3, T:4,0, F:30,3, CH:86,8, C:2,2, Ca:50,0	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