

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)	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Francia saláta (L, T, M)
	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:803,0, ZS:30,9, T:3,0, F:35,0, CH:93,7, C:0,9, Ca:74,9	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:3,4, E:946,0, ZS:53,8, T:20,0, F:55,1, CH:57,9, C:11,1, Ca:35,6
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:803,0, ZS:30,9, T:3,0, F:35,0, CH:93,7, C:0,9, Ca:74,9	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:3,4, E:946,0, ZS:53,8, T:20,0, F:55,1, CH:57,9, C:11,1, Ca:35,6

## 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 2024.03.04.	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
<b>Ebéd</b>	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Sült csirkecomb (K) -Zöldbab főzelék (L, G)	-Fokhagyma krémleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi	-Orja leves (G, T, Z) -Székelykáposzta (L)	-Tojás leves (T, G) -Pincepörkölt -Csalamádé	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Túróval töltött teljes kiőlésű zsemle (G, L, T, O)
	S:1,7, E:710,0, ZS:36,6, T:6,1, F:49,0, CH:44,0, C:3,0, Ca:84,7	S:2,2, E:979,0, ZS:25,5, T:5,5, F:46,1, CH:137,0, C:2,8, Ca:21,1	S:2,8, E:624,0, ZS:32,9, T:3,9, F:36,9, CH:41,9, C:5,5, Ca:75,8	S:1,5, E:539,0, ZS:17,2, T:3,1, F:31,4, CH:63,4, C:1,6, Ca:60,2	S:1,4, E:714,0, ZS:25,7, T:8,5, F:34,0, CH:77,2, C:9,7, Ca:100,7
<b>Összesen</b>	S:1,7, E:710,0, ZS:36,6, T:6,1, F:49,0, CH:44,0, C:3,0, Ca:84,7	S:2,2, E:979,0, ZS:25,5, T:5,5, F:46,1, CH:137,0, C:2,8, Ca:21,1	S:2,8, E:624,0, ZS:32,9, T:3,9, F:36,9, CH:41,9, C:5,5, Ca:75,8	S:1,5, E:539,0, ZS:17,2, T:3,1, F:31,4, CH:63,4, C:1,6, Ca:60,2	S:1,4, E:714,0, ZS:25,7, T:8,5, F:34,0, CH:77,2, C:9,7, Ca:100,7

## 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 2024.03.11.	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Tejfölös gombás tokány (L, G) -Párolt rizs	-Lencsegulyás (G, T) -Káposztás kocka (G, T)	-Karfiol leves (G, Z) -Harcspaprikás (L) -Galuska (T, G) -Káposztasaláta	-Gyümölcsleves (G) -Cigány peccsenye -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka	
	S:2,0, E:701,0, ZS:17,9, T:3,4, F:32,0, CH:101,1, C:3,0, Ca:51,1	S:2,3, E:948,0, ZS:27,7, T:2,5, F:42,3, CH:126,2, C:4,8, Ca:86,2	S:2,0, E:730,0, ZS:23,8, T:5,0, F:39,7, CH:88,3, C:4,9, Ca:97,4	S:4,6, E:825,0, ZS:37,5, T:0,4, F:33,4, CH:81,5, C:8,1, Ca:45,5	
Összesen	S:2,0, E:701,0, ZS:17,9, T:3,4, F:32,0, CH:101,1, C:3,0, Ca:51,1	S:2,3, E:948,0, ZS:27,7, T:2,5, F:42,3, CH:126,2, C:4,8, Ca:86,2	S:2,0, E:730,0, ZS:23,8, T:5,0, F:39,7, CH:88,3, C:4,9, Ca:97,4	S:4,6, E:825,0, ZS:37,5, T:0,4, F:33,4, CH:81,5, C:8,1, Ca:45,5	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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.03.18.	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L) -Tarhonyás hús (G)	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z) -Rántott csirkemáj (G, T) -Burgonyapüré	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Bolognai spagetti (L, G)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Fokhagymás tarja -Zöldborsó főzelék (G)
	S:1,0, E:637,0, ZS:15,0, T:1,8, F:34,0, CH:88,8, C:2,9, Ca:12,8	S:2,9, E:934,0, ZS:17,2, T:1,1, F:36,1, CH:157,9, C:4,6, Ca:24,5	S:1,5, E:721,0, ZS:12,4, T:1,5, F:38,6, CH:110,2, C:2,8, Ca:63,5	S:1,8, E:803,0, ZS:19,0, T:5,4, F:42,0, CH:114,5, C:4,2, Ca:39,8	S:0,8, E:931,0, ZS:63,5, T:4,2, F:31,8, CH:56,7, C:1,2, Ca:15,5
Összesen	S:1,0, E:637,0, ZS:15,0, T:1,8, F:34,0, CH:88,8, C:2,9, Ca:12,8	S:2,9, E:934,0, ZS:17,2, T:1,1, F:36,1, CH:157,9, C:4,6, Ca:24,5	S:1,5, E:721,0, ZS:12,4, T:1,5, F:38,6, CH:110,2, C:2,8, Ca:63,5	S:1,8, E:803,0, ZS:19,0, T:5,4, F:42,0, CH:114,5, C:4,2, Ca:39,8	S:0,8, E:931,0, ZS:63,5, T:4,2, F:31,8, CH:56,7, C:1,2, Ca:15,5

## 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> 2024.03.25.	<i>Kedd</i> 2024.03.26.	<i>Szerda</i> 2024.03.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.28.	<i>Péntek</i> 2024.03.29.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (G, T) -Rakott karfiol (K, L, G)	-Palóc leves (L, Z, G) -Almás pite (G, T)	-Zeller leves (L) -Rántott szelet (T, G) -Steak burgonya	-Tavaszi zöldségleves (G) -Csirkemell sajtmártással (L, G) -Bulgur	
	S:1,3, E:856,0, ZS:43,9, T:5,6, F:30,6, CH:80,2, C:5,8, Ca:62,4	S:0,6, E:714,0, ZS:13,6, T:1,6, F:31,8, CH:108,8, C:1,2, Ca:44,0	S:1,7, E:805,0, ZS:33,4, T:8,4, F:36,9, CH:83,5, C:5,0, Ca:55,4	S:2,1, E:857,0, ZS:21,2, T:7,4, F:57,1, CH:113,8, C:4,0, Ca:50,5	
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:856,0, ZS:43,9, T:5,6, F:30,6, CH:80,2, C:5,8, Ca:62,4	S:0,6, E:714,0, ZS:13,6, T:1,6, F:31,8, CH:108,8, C:1,2, Ca:44,0	S:1,7, E:805,0, ZS:33,4, T:8,4, F:36,9, CH:83,5, C:5,0, Ca:55,4	S:2,1, E:857,0, ZS:21,2, T:7,4, F:57,1, CH:113,8, C:4,0, Ca:50,5	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-mag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid