

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.01.01.	Kedd 2024.01.02.	Szerda 2024.01.03.	Csütörtök 2024.01.04.	Péntek 2024.01.05.
Ebéd		-Karfiol leves (G, Z) -Tarhonyás hús (G) -Banán	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Fokhagymás tarja -Finomfőzelék (G)	-Burgonyagombóc leves (T, G, Z) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi	-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D) -Csülökpörkölt -Főtt burgonya -Csemege uborka
		S:1,3, E:803,0, ZS:14,4, T:1,0, F:37,8, CH:126,4, C:5,7, Ca:220,3	S:2,0, E:871,0, ZS:64,5, T:0,9, F:35,6, CH:35,7, C:2,2, Ca:34,9	S:2,5, E:920,0, ZS:28,8, T:5,2, F:44,1, CH:117,9, C:3,1, Ca:41,7	S:3,4, E:871,0, ZS:51,6, T:6,5, F:27,7, CH:69,2, C:5,0, Ca:22,6
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:1,3, E:803,0, ZS:14,4, T:1,0, F:37,8, CH:126,4, C:5,7, Ca:220,3	S:2,0, E:871,0, ZS:64,5, T:0,9, F:35,6, CH:35,7, C:2,2, Ca:34,9	S:2,5, E:920,0, ZS:28,8, T:5,2, F:44,1, CH:117,9, C:3,1, Ca:41,7	S:3,4, E:871,0, ZS:51,6, T:6,5, F:27,7, CH:69,2, C:5,0, Ca:22,6

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.01.08.	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Ebéd	-Karalábéleves (G, L) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Tejfölös zöldbaleves (G, L, T, Z, M, K) -Bolognai spagetti (L, G)	-Marhahúsleves (Z) -Rántott csirkemáj (G, T) -Petrezselymes rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Fasírt (T, G) -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Krumplis tészta (G, T)
	S:3,7, E:1 101,0, ZS:59,3, T:23,3, F:46,9, CH:94,3, C:4,7, Ca:46,6	S:2,2, E:847,0, ZS:25,6, T:6,2, F:43,1, CH:108,0, C:5,5, Ca:35,6	S:1,5, E:866,0, ZS:27,1, T:1,9, F:42,7, CH:110,1, C:2,4, Ca:44,8	S:2,4, E:733,0, ZS:31,9, T:1,7, F:31,4, CH:75,9, C:5,3, Ca:135,9	S:2,5, E:885,0, ZS:26,5, T:3,7, F:34,3, CH:124,5, C:4,7, Ca:32,7
Összesen	S:3,7, E:1 101,0, ZS:59,3, T:23,3, F:46,9, CH:94,3, C:4,7, Ca:46,6	S:2,2, E:847,0, ZS:25,6, T:6,2, F:43,1, CH:108,0, C:5,5, Ca:35,6	S:1,5, E:866,0, ZS:27,1, T:1,9, F:42,7, CH:110,1, C:2,4, Ca:44,8	S:2,4, E:733,0, ZS:31,9, T:1,7, F:31,4, CH:75,9, C:5,3, Ca:135,9	S:2,5, E:885,0, ZS:26,5, T:3,7, F:34,3, CH:124,5, C:4,7, Ca:32,7

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 2024.01.15.	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Hawai csirkemell (L, G) -Bulgur	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Sajtos makaróni (L)	-Paradicsom leves (G) -Sült csirkecomb (K) -Lencsefőzelék (G)	-Zeller leves (L) -Sertéspörkölt -Orsó tészta (durum) (G) -Csemege uborka	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Tavaszi rizseshús csirkecomból (T, K)
	S:1,2, E:847,0, ZS:23,0, T:4,3, F:58,1, CH:106,5, C:8,8, Ca:25,3	S:0,7, E:746,0, ZS:28,9, T:8,8, F:34,0, CH:85,8, C:3,2, Ca:31,7	S:1,3, E:907,0, ZS:25,5, T:1,8, F:54,8, CH:104,7, C:5,1, Ca:67,2	S:2,8, E:929,0, ZS:48,7, T:4,3, F:52,3, CH:86,8, C:5,8, Ca:36,6	S:1,8, E:849,0, ZS:16,5, T:2,7, F:34,6, CH:103,5, C:2,1, Ca:41,5
Összesen	S:1,2, E:847,0, ZS:23,0, T:4,3, F:58,1, CH:106,5, C:8,8, Ca:25,3	S:0,7, E:746,0, ZS:28,9, T:8,8, F:34,0, CH:85,8, C:3,2, Ca:31,7	S:1,3, E:907,0, ZS:25,5, T:1,8, F:54,8, CH:104,7, C:5,1, Ca:67,2	S:2,8, E:929,0, ZS:48,7, T:4,3, F:52,3, CH:86,8, C:5,8, Ca:36,6	S:1,8, E:849,0, ZS:16,5, T:2,7, F:34,6, CH:103,5, C:2,1, Ca:41,5

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 2024.01.22.	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
Ebéd	-Zöldborsó leves (G, Z) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Francia saláta (L, T, M)	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Dejós metélt (G, D)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D) -Sajtos natúr szelet (L) -Párolt rizs	-Orja leves (G, T, Z) -Csikóstokány (G, L, K) -Galuska (T, G)	-Szilva leves (L, G) -Rakott burgonya (T, L)
	S:2,0, E:699,0, ZS:27,7, T:5,7, F:36,9, CH:72,7, C:9,8, Ca:24,3	S:1,3, E:934,0, ZS:27,0, T:3,1, F:44,5, CH:115,5, C:10,0, Ca:54,1	S:1,9, E:822,0, ZS:30,7, T:10,0, F:38,8, CH:95,7, C:1,6, Ca:10,0	S:2,2, E:900,0, ZS:47,4, T:5,0, F:39,2, CH:74,5, C:3,1, Ca:31,8	S:1,8, E:744,0, ZS:34,7, T:14,9, F:20,8, CH:84,2, C:3,3, Ca:40,9
Összesen	S:2,0, E:699,0, ZS:27,7, T:5,7, F:36,9, CH:72,7, C:9,8, Ca:24,3	S:1,3, E:934,0, ZS:27,0, T:3,1, F:44,5, CH:115,5, C:10,0, Ca:54,1	S:1,9, E:822,0, ZS:30,7, T:10,0, F:38,8, CH:95,7, C:1,6, Ca:10,0	S:2,2, E:900,0, ZS:47,4, T:5,0, F:39,2, CH:74,5, C:3,1, Ca:31,8	S:1,8, E:744,0, ZS:34,7, T:14,9, F:20,8, CH:84,2, C:3,3, Ca:40,9

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 2024.01.29.	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 S:2,0, E:856,0, ZS:32,2, T:6,2, F:44,6, CH:91,9, C:4,4, Ca:83,7	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Meggyes pite (G, T) S:1,1, E:746,0, ZS:11,9, T:1,0, F:32,6, CH:127,0, C:1,6, Ca:22,6	-Csontleves cércsonttal (G, T, Z) -Brassói aprópecsenye (K) S:1,7, E:866,0, ZS:44,7, T:1,1, F:23,7, CH:89,1, C:2,0, Ca:59,0		
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: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