

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	-Burgonya leves (Z, G) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes rizs		-Zöldségleves (G) -Sült oldalas -Zöldborsó főzelék (G)	-Tarhonya leves (G) -Harcsapaprikás (H, L) -Galuska (T, G)
	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:1,3, E:707,0, ZS:32,8, T:9,9, F:35,1, CH:65,5, C:3,5, Ca:37,1	S:2,0, E:806,0, ZS:27,0, T:7,0, F:36,7, CH:102,9, C:3,0, Ca:35,0
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:1,3, E:707,0, ZS:32,8, T:9,9, F:35,1, CH:65,5, C:3,5, Ca:37,1	S:2,0, E:806,0, ZS:27,0, T:7,0, F:36,7, CH:102,9, C:3,0, Ca:35,0

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.05.06.	<i>Kedd</i> 2024.05.07.	<i>Szerda</i> 2024.05.08.	<i>Csütörtök</i> 2024.05.09.	<i>Péntek</i> 2024.05.10.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Tejfölös gombás tokány (L, G) -Bulgur S:1,7, E:827,0, ZS:25,4, T:3,9, F:51,2, CH:102,4, C:4,2, Ca:40,8	-Tavaszi zöldségleves (G) -Sült hekk (G) -Sült burgonya -Csemege uborka S:2,8, E:720,0, ZS:20,5, T:2,5, F:39,3, CH:92,5, C:4,7, Ca:71,5	-Paradicsom leves (G) -Stefánia vagdalt (G, T, O, D, S, K) -Finomfőzelék (G) S:1,7, E:734,0, ZS:30,1, T:1,4, F:26,9, CH:87,3, C:5,3, Ca:13,7	-Zöldbab leves (G) -Cigány peccsenye -Steak burgonya S:2,6, E:862,0, ZS:46,9, T:4,4, F:31,8, CH:71,2, C:3,9, Ca:51,7	-Zeller leves (L, G, T) -Bolognai spagetti (L, G) S:1,2, E:774,0, ZS:23,8, T:6,1, F:40,6, CH:98,2, C:4,3, Ca:47,2
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:827,0, ZS:25,4, T:3,9, F:51,2, CH:102,4, C:4,2, Ca:40,8	S:2,8, E:720,0, ZS:20,5, T:2,5, F:39,3, CH:92,5, C:4,7, Ca:71,5	S:1,7, E:734,0, ZS:30,1, T:1,4, F:26,9, CH:87,3, C:5,3, Ca:13,7	S:2,6, E:862,0, ZS:46,9, T:4,4, F:31,8, CH:71,2, C:3,9, Ca:51,7	S:1,2, E:774,0, ZS:23,8, T:6,1, F:40,6, CH:98,2, C:4,3, Ca:47,2

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, kén-dioxid	

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Ebéd	-Gombaleves (Z, G, L, T) -Brassói aprópecsenye (K)	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Káposztás kocka (G, T)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizs	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Palacsinta (T, L, O, G)	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z) -Csülökpörkölt -Főtt burgonya -Csemege uborka
	S:1,1, E:898,0, ZS:51,1, T:2,8, F:25,2, CH:82,6, C:3,8, Ca:94,7	S:1,8, E:812,0, ZS:29,0, T:4,0, F:32,0, CH:103,4, C:4,0, Ca:51,6	S:1,2, E:949,0, ZS:43,4, T:6,2, F:31,1, CH:105,7, C:0,9, Ca:10,4	S:1,7, E:750,0, ZS:21,8, T:2,6, F:32,5, CH:103,4, C:4,9, Ca:22,6	S:2,8, E:870,0, ZS:43,7, T:1,3, F:30,5, CH:83,5, C:4,9, Ca:45,8
Összesen	S:1,1, E:898,0, ZS:51,1, T:2,8, F:25,2, CH:82,6, C:3,8, Ca:94,7	S:1,8, E:812,0, ZS:29,0, T:4,0, F:32,0, CH:103,4, C:4,0, Ca:51,6	S:1,2, E:949,0, ZS:43,4, T:6,2, F:31,1, CH:105,7, C:0,9, Ca:10,4	S:1,7, E:750,0, ZS:21,8, T:2,6, F:32,5, CH:103,4, C:4,9, Ca:22,6	S:2,8, E:870,0, ZS:43,7, T:1,3, F:30,5, CH:83,5, C:4,9, Ca:45,8

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 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Ebéd		-Erdei gyümölcsleves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Tepsis burgonya	-Karlábéleves (G, L) -Májás rizottó -Almás céklasaláta	-Csirke raguleves (G, T) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka	-Orja leves (G, T, Z) -Sólet füstölt tarjával (G) -Lilahagyma -Alma
		S:2,5, E:799,0, ZS:24,8, T:4,4, F:40,9, CH:98,1, C:6,1, Ca:41,2	S:1,2, E:802,0, ZS:21,9, T:1,6, F:29,6, CH:108,4, C:4,3, Ca:46,3	S:5,1, E:761,0, ZS:28,3, T:5,0, F:38,2, CH:84,1, C:6,8, Ca:53,5	S:1,1, E:709,0, ZS:27,5, T:1,9, F:40,3, CH:63,4, C:1,6, Ca:58,2
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:2,5, E:799,0, ZS:24,8, T:4,4, F:40,9, CH:98,1, C:6,1, Ca:41,2	S:1,2, E:802,0, ZS:21,9, T:1,6, F:29,6, CH:108,4, C:4,3, Ca:46,3	S:5,1, E:761,0, ZS:28,3, T:5,0, F:38,2, CH:84,1, C:6,8, Ca:53,5	S:1,1, E:709,0, ZS:27,5, T:1,9, F:40,3, CH:63,4, C:1,6, Ca:58,2

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 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Ebéd	-Kertészleves (G) -Páztortarhonya II. (G)	-Zöldborsó leves (G, Z) -Csabai töltött hús -Burgonyapüré -Káposztasaláta	-Karfiol leves (Z, G) -Sertéspörkölt -Orsó tészta (durum) (G) -Cékla saláta	-Burgonya leves (Z, G) -Csirkemell párizsi módra (G, T) -Mexikói rizs	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Túrógombóc (L, T, G)
	S:0,7, E:755,0, ZS:33,6, T:1,8, F:32,5, CH:76,8, C:4,4, Ca:30,5	S:2,1, E:760,0, ZS:23,7, T:0,8, F:43,5, CH:88,9, C:1,1, Ca:65,6	S:1,5, E:901,0, ZS:40,2, T:2,2, F:54,6, CH:96,5, C:5,9, Ca:101,0	S:2,3, E:748,0, ZS:12,6, T:2,5, F:39,2, CH:99,8, C:1,4, Ca:48,0	S:1,4, E:925,0, ZS:38,0, T:14,5, F:49,0, CH:93,1, C:8,0, Ca:150,8
Összesen	S:0,7, E:755,0, ZS:33,6, T:1,8, F:32,5, CH:76,8, C:4,4, Ca:30,5	S:2,1, E:760,0, ZS:23,7, T:0,8, F:43,5, CH:88,9, C:1,1, Ca:65,6	S:1,5, E:901,0, ZS:40,2, T:2,2, F:54,6, CH:96,5, C:5,9, Ca:101,0	S:2,3, E:748,0, ZS:12,6, T:2,5, F:39,2, CH:99,8, C:1,4, Ca:48,0	S:1,4, E:925,0, ZS:38,0, T:14,5, F:49,0, CH:93,1, C:8,0, Ca:150,8

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	