

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.12.02.	Kedd 2024.12.03.	Szerda 2024.12.04.	Csütörtök 2024.12.05.	Péntek 2024.12.06.
Ebéd	-Zöldségleves (Z, G) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Rizi-bizi	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L) -Almás pite (G, T)	-Szilvaleves (G) -Rakott burgonya (T, L)	-Karfiolleves (Z) -Székelykáposzta (L)	-Paradicsomleves (G) -Szezámagos csirkemellcsíkok (G, T, S) -Petrezselymes burgonya
	S:0,9, E:751,0, ZS:10,1, T:1,7, F:41,7, CH:119,1, C:2,9, Ca:45,1	S:0,6, E:841,0, ZS:12,5, T:2,3, F:33,7, CH:141,2, C:1,6, Ca:49,8	S:1,8, E:698,0, ZS:28,7, T:10,8, F:21,5, CH:85,7, C:2,5, Ca:39,6	S:2,8, E:777,0, ZS:52,7, T:3,2, F:32,3, CH:38,9, C:7,4, Ca:98,5	S:1,2, E:917,0, ZS:24,2, T:2,6, F:39,2, CH:132,2, C:6,0, Ca:47,1
Összesen	S:0,9, E:751,0, ZS:10,1, T:1,7, F:41,7, CH:119,1, C:2,9, Ca:45,1	S:0,6, E:841,0, ZS:12,5, T:2,3, F:33,7, CH:141,2, C:1,6, Ca:49,8	S:1,8, E:698,0, ZS:28,7, T:10,8, F:21,5, CH:85,7, C:2,5, Ca:39,6	S:2,8, E:777,0, ZS:52,7, T:3,2, F:32,3, CH:38,9, C:7,4, Ca:98,5	S:1,2, E:917,0, ZS:24,2, T:2,6, F:39,2, CH:132,2, C:6,0, Ca:47,1

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.12.09.	<i>Kedd</i> 2024.12.10.	<i>Szerda</i> 2024.12.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.12.	<i>Péntek</i> 2024.12.13.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Gombapörkölt -Szarvaeska tészta (G) -Céklasaláta	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Somlói galuska (G, T, L, Z, R, O, D)	-Zöldborsóleves (Z, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Orjaleves (Z, G, T) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes rizs	-Karalábéleves (Z, G, L) -Fokhagymás tarja -Zöldborsófőzelék (G, Z)
	S:2,2, E:772,0, ZS:15,6, T:1,2, F:41,7, CH:114,4, C:3,5, Ca:119,7	S:1,1, E:741,0, ZS:13,0, T:1,6, F:33,6, CH:121,0, C:4,1, Ca:34,9	S:1,6, E:789,0, ZS:24,7, T:1,2, F:27,8, CH:110,2, C:5,4, Ca:52,2	S:2,0, E:890,0, ZS:26,5, T:3,5, F:49,9, CH:109,6, C:2,6, Ca:47,0	S:1,1, E:971,0, ZS:61,3, T:1,8, F:34,0, CH:68,9, C:1,8, Ca:19,9
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:772,0, ZS:15,6, T:1,2, F:41,7, CH:114,4, C:3,5, Ca:119,7	S:1,1, E:741,0, ZS:13,0, T:1,6, F:33,6, CH:121,0, C:4,1, Ca:34,9	S:1,6, E:789,0, ZS:24,7, T:1,2, F:27,8, CH:110,2, C:5,4, Ca:52,2	S:2,0, E:890,0, ZS:26,5, T:3,5, F:49,9, CH:109,6, C:2,6, Ca:47,0	S:1,1, E:971,0, ZS:61,3, T:1,8, F:34,0, CH:68,9, C:1,8, Ca:19,9

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.12.16.	<i>Kedd</i> 2024.12.17.	<i>Szerda</i> 2024.12.18.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.19.	<i>Péntek</i> 2024.12.20.
<i>Ebéd</i>	-Zöldbableves (Z, G) -Bolognai spagetti (L, G)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré -Káposztasaláta	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (K, L, Z, G)	-Tojásleves (T, Z, G) -Brassói aprópecsenye (K)	-Halászlé (Z, H, M) -Mákos guba vanília öntettel (L, G, F, O, S)
	S:1,5, E:735,0, ZS:19,6, T:4,0, F:40,4, CH:98,1, C:3,2, Ca:36,3	S:2,1, E:765,0, ZS:14,2, T:0,6, F:41,0, CH:114,3, C:2,1, Ca:112,5	S:1,4, E:762,0, ZS:35,0, T:6,1, F:30,8, CH:77,0, C:6,3, Ca:85,4	S:1,5, E:846,0, ZS:53,2, T:4,5, F:23,9, CH:65,3, C:2,3, Ca:70,9	S:1,8, E:637,0, ZS:11,9, T:2,1, F:27,7, CH:100,4, C:1,8, Ca:1,2
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:735,0, ZS:19,6, T:4,0, F:40,4, CH:98,1, C:3,2, Ca:36,3	S:2,1, E:765,0, ZS:14,2, T:0,6, F:41,0, CH:114,3, C:2,1, Ca:112,5	S:1,4, E:762,0, ZS:35,0, T:6,1, F:30,8, CH:77,0, C:6,3, Ca:85,4	S:1,5, E:846,0, ZS:53,2, T:4,5, F:23,9, CH:65,3, C:2,3, Ca:70,9	S:1,8, E:637,0, ZS:11,9, T:2,1, F:27,7, CH:100,4, C:1,8, Ca:1,2

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
2024.12.23.

Kedd
2024.12.24.

Szerda
2024.12.25.

Csütörtök
2024.12.26.

Péntek
2024.12.27.

Ebéd

-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z)
-Töltött káposzta (L)

S:2,2, E:687,0, ZS:38,9, T:3,6, F:27,4,
CH:54,7, C:3,6, Ca:33,2

Összesen

S:2,2, E:687,0, ZS:38,9, T:3,6, F:27,4,
CH:54,7, C:3,6, Ca:33,2

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

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
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