

Felnőtt
(19-69 év)**Hétfő**
2025.01.13.**Kedd**
2025.01.14.**Szerda**
2025.01.15.**Csütörtök**
2025.01.16.**Péntek**
2025.01.17.**Ebéd**

-Tárkonyos csirkeraguleves
(G, L, T, O, M, S, K, D)
-Burgonyás tészta (G, Z, M)
-Cékla

-Tojásleves (T, G, Z, M, L,
O, S, K)
-Rakott karfiol (L, Z, M)
-Banán

S:2,4, E:912,0, ZS:21,8, T:4,0, F:35,8,
CH:129,9, C:22,1, Ca:77,6

S:1,2, E:628,0, ZS:34,9, T:2,8, F:39,9,
CH:55,4, C:27,7, Ca:275,3

Összesen

S:2,4, E:912,0, ZS:21,8, T:4,0, F:35,8,
CH:129,9, C:22,1, Ca:77,6

S:1,2, E:628,0, ZS:34,9, T:2,8, F:39,9,
CH:55,4, C:27,7, Ca:275,3

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> 2025.01.20. | <i>Kedd</i> 2025.01.21. | <i>Szerda</i> 2025.01.22. | <i>Csütörtök</i> 2025.01.23. | <i>Péntek</i> 2025.01.24. |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| <i>Ebéd</i> | -Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) | -Paradicsomleves (G, T) -Párizsi szelet (G, T, L) -Rizi-bizi (Z, M) | -Karlábéleves (G, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Alma | -Almaleves (L, G) -Disznótoros (G) -Főtt burgonya | -Gombaleves (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Narancs |
| | S:2,2, E:759,0, ZS:35,8, T:0,2, F:39,3, CH:64,7, C:7,2, Ca:186,8 | S:2,0, E:2 715,0, ZS:81,1, T:1,1, F:114,3, CH:352,2, C:152,8, Ca:63,6 | S:2,3, E:1 098,0, ZS:34,6, T:3,3, F:42,9, CH:156,3, C:19,6, Ca:109,8 | S:1,1, E:800,0, ZS:12,1, T:2,4, F:10,4, CH:79,4, C:3,9, Ca:82,9 | S:0,9, E:1 221,0, ZS:21,2, T:1,1, F:14,9, CH:111,4, C:33,1, Ca:16,7 |
| <i>Összesen</i> | S:2,2, E:759,0, ZS:35,8, T:0,2, F:39,3, CH:64,7, C:7,2, Ca:186,8 | S:2,0, E:2 715,0, ZS:81,1, T:1,1, F:114,3, CH:352,2, C:152,8, Ca:63,6 | S:2,3, E:1 098,0, ZS:34,6, T:3,3, F:42,9, CH:156,3, C:19,6, Ca:109,8 | S:1,1, E:800,0, ZS:12,1, T:2,4, F:10,4, CH:79,4, C:3,9, Ca:82,9 | S:0,9, E:1 221,0, ZS:21,2, T:1,1, F:14,9, CH:111,4, C:33,1, Ca:16,7 |

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

| <i>Felnőtt</i> (19-69 év) | <i>Hétfő</i> 2025.01.27. | <i>Kedd</i> 2025.01.28. | <i>Szerda</i> 2025.01.29. | <i>Csütörtök</i> 2025.01.30. | <i>Péntek</i> 2025.01.31. |
|------------------------------|--|--|--|---------------------------------|------------------------------|
| <i>Ebéd</i> | -Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya | -Burgonyakrémleves (Z, G) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs | -Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Almás Fahéjas Gombóc (G) | | |
| | S:1,3, E:734,0, ZS:21,2, T:1,9, F:31,9, CH:95,5, C:10,5, Ca:181,8 | S:5,2, E:1 065,0, ZS:24,8, T:1,2, F:40,6, CH:166,0, C:2,7, Ca:41,3 | S:0,5, E:336,0, ZS:15,4, T:1,0, F:11,3, CH:36,8, C:5,4, Ca:12,6 | | |
| <i>Összesen</i> | S:1,3, E:734,0, ZS:21,2, T:1,9, F:31,9, CH:95,5, C:10,5, Ca:181,8 | S:5,2, E:1 065,0, ZS:24,8, T:1,2, F:40,6, CH:166,0, C:2,7, Ca:41,3 | S:0,5, E:336,0, ZS:15,4, T:1,0, F:11,3, CH:36,8, C:5,4, Ca:12,6 | | |

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