

Felnőtt B					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.02.24.	Kedd 2025.02.25.	Szerda 2025.02.26.	Csütörtök 2025.02.27.	Péntek 2025.02.28.
Ebéd				- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Sajtos csirkemell (L, G) -Rizi-bizi	-Húsleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Rakott kelkáposzta (L) -Farsangi fánk (G, L, T, F, D) -Csemege uborka
				S:3,2, E:1 316,0, ZS:60,7, T:3,7, F:51,9, CH:132,6, C:11,2, Ca:27,9	S:4,1, E:868,0, ZS:38,3, T:4,6, F:52,7, CH:74,0, C:8,9, Ca:272,7
Összesen				S:3,2, E:1 316,0, ZS:60,7, T:3,7, F:51,9, CH:132,6, C:11,2, Ca:27,9	S:4,1, E:868,0, ZS:38,3, T:4,6, F:52,7, CH:74,0, C:8,9, Ca:272,7

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

EPER					
Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Búbos hús (G, L) -Zöldséges rizs -Cékla	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, L, T) -Resztelt máj -Főtt burgonya -Cékla	-Paradicsomleves (G, T) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T)	-Csontleves (Z, M) -Káposztás tészta (G) -"Gyümölcssaláta	-Csülkös bableves (G, T) -Tócsni (G, T)
	S:3,9, E:1 578,0, ZS:74,1, T:7,4, F:55,7, CH:160,2, C:32,3, Ca:266,0	S:5,1, E:1 180,0, ZS:43,6, T:10,6, F:39,9, CH:147,7, C:25,0, Ca:57,2	S:3,3, E:1 926,0, ZS:39,5, T:0,5, F:74,7, CH:296,1, C:154,7, Ca:13,2	S:1,2, E:727,0, ZS:13,5, T:0,7, F:16,8, CH:118,6, C:18,1, Ca:96,4	S:2,9, E:803,0, ZS:25,8, T:0,7, F:35,3, CH:96,3, C:2,1, Ca:181,9
Összesen	S:3,9, E:1 578,0, ZS:74,1, T:7,4, F:55,7, CH:160,2, C:32,3, Ca:266,0	S:5,1, E:1 180,0, ZS:43,6, T:10,6, F:39,9, CH:147,7, C:25,0, Ca:57,2	S:3,3, E:1 926,0, ZS:39,5, T:0,5, F:74,7, CH:296,1, C:154,7, Ca:13,2	S:1,2, E:727,0, ZS:13,5, T:0,7, F:16,8, CH:118,6, C:18,1, Ca:96,4	S:2,9, E:803,0, ZS:25,8, T:0,7, F:35,3, CH:96,3, C:2,1, Ca:181,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

Allergén 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)

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

EPER

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Ebéd	-Almaleves (L, G) -"Szerb rizseshús (L, O) -Káposztasaláta S:4,4, E:812,0, ZS:45,7, T:2,4, F:37,3, CH:53,5, C:10,8, Ca:428,6	-Kukoricakrémleves (L, G) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma S:2,3, E:1 526,0, ZS:52,6, T:7,3, F:43,8, CH:215,4, C:32,3, Ca:110,7	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Pásztorbulgur (G, O) -Csemege uborka S:3,3, E:857,0, ZS:41,9, T:2,2, F:31,3, CH:81,5, C:6,2, Ca:66,7		
Összesen	S:4,4, E:812,0, ZS:45,7, T:2,4, F:37,3, CH:53,5, C:10,8, Ca:428,6	S:2,3, E:1 526,0, ZS:52,6, T:7,3, F:43,8, CH:215,4, C:32,3, Ca:110,7	S:3,3, E:857,0, ZS:41,9, T:2,2, F:31,3, CH:81,5, C:6,2, Ca:66,7		

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: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek