

2024.01.29 Hétfő	Ebéd A	Tárkonyos zöldségleves*09; 01; 03; Csontleves alap /só nélküli;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma;Zeller /tisztított;Zöldborsó /fagy./;Karálábé/tisztított;Tárkony;Jódozott só;Őrölt bors;Étolaj;Zabkocka tészta 4 Meggymártás*01; 07; szegfűszeg;Citromlé;Finomliszt;fahéj;kristálycukor;Jódozott só;Tejföl kannában 12%-os *;Magozott meggy /mirelit; Natur csirkemellfilé*01; Étolaj;Sültcsirke fűszersó;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Csirkemell filé; Müzli szelet*05; 08; Müzli szelet 20g-os *;
Energia: 593.3 kcal; Fehérje: 32.4 g; Zsír: 17.6 g; Tel.zsír: 3.6 g; Szénhidrat: 71.9 g;Só: 1.9 g;Cukor: 44.6 g; Kalcium: 0.0 g;		

	Ebéd B	Tárkonyos zöldségleves*09; 01; 03; Csontleves alap /só nélküli;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma;Zeller /tisztított;Zöldborsó /fagy./;Karálábé/tisztított;Tárkony;Jódozott só;Őrölt bors;Étolaj;Zabkocka tészta 4 Majorannás reszelt kacsamáj* Kacsamáj;Étolaj;Majoranna;Őrölt bors;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma; Főtt burgonya* Jódozott só;Tisztított burgonya; Céklasaláta*15; 12; Céklasaláta konzerv;
Energia: 755.8 kcal; Fehérje: 38.9 g; Zsír: 34.0 g; Tel.zsír: 1.6 g; Szénhidrat: 74.8 g;Só: 0.8 g;Cukor: 12.5 g; Kalcium: 0.0 g;		

	Ebéd C	Tárkonyos zöldségleves*09; 01; 03; Csontleves alap /só nélküli;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma;Zeller /tisztított;Zöldborsó /fagy./;Karálábé/tisztított;Tárkony;Jódozott só;Őrölt bors;Étolaj;Zabkocka tészta 4 Mátrai borzashús*03; 09; 01; Sertés karaj csont nélkül;Tojás /egész/ *;Étolaj;Só;Ételízesítő;Finomliszt /BL 55 / *;Tisztított burgonya; Petrezselymes rizs*09; 01; Rizs;Étolaj;petrezselyem zöld;Jódozott só;őrölt bors;Ételízesítő sómentes; Céklasaláta*15; 12; Céklasaláta konzerv;
Energia: 1311.9 kcal; Fehérje: 38.3 g; Zsír: 73.1 g; Tel.zsír: 9.3 g; Szénhidrat: 121.1 g;Só: 6.4 g;Cukor: 11.7 g; Kalcium: 0.0 g;		

2024.01.30 Kedd	Ebéd A	Csurgatott tojásleves*09; 01; 03; Étolaj;csemege paprika;köménymag;babérlevél;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;tojás /egész;/Finomliszt /BL 55 /; Burgundi s.borda* vöröshagyma;sárgarépa;póréhagyma;fokhagyma;kakukkfű;babérlevél;petrezselyem zöld;főtt császárszalonna;gomba;zöldhagyma;Jódozott só;őrölt bors;Sertés karaj csont nélkül; Párolt rizs*09; 01; Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;
ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfűrt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut		

2024.01.30 Kedd		Csemege uborka	*15; 12;	
		Csemege uborka;		
Energia: 1866.1 kcal; Fehérje: 51.4 g; Zsír: 138.3 g; Tel.zsír: 15.7 g; Szénhidrat: 100.3 g;Só: 5.2 g;Cukor: 8.7 g; Kalcium: 0.0 g;				
Ebéd B	Csurgatott tojásleves	*09; 01; 03;		
	Étolaj;csemege paprika;köménymag;babérlevél;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;tojás /egész;/Finomliszt /BL 55 /;			
	Ropogós fokh.sült cs.szárny	*		
	Étolaj;Jódozott só;csirkeszárny;Sültcsirke fűszersó;			
	Burgonyapüré	*07;		
		Tej literes;Tisztított burgonya;Jódozott só;Liga csészés margarin;		
	Csemege uborka	*15; 12;		
	Csemege uborka;			
	Energia: 953.7 kcal; Fehérje: 77.1 g; Zsír: 48.1 g; Tel.zsír: 5.5 g; Szénhidrat: 49.8 g;Só: 3.1 g;Cukor: 4.7 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd C	Csurgatott tojásleves	*09; 01; 03;	
		Étolaj;csemege paprika;köménymag;babérlevél;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;tojás /egész;/Finomliszt /BL 55 /;		
Zöldfűszeres tejsz. p.mellfilé		*07;		
Kolzsavári szalonna;Tejszín kannában *;Reszelt sajt *;Tisztított vöröshagyma;Fokhagyma;Petrezselyem zöld;Kakukkfű;Jódozott só;Őrölt bors;Étolaj;Pulykamell filé;				
Galuska		*03; 01;		
		Étolaj;tojás;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só;		
	Csemege uborka	*15; 12;		
	Csemege uborka;			
	Energia: 1129.7 kcal; Fehérje: 50.6 g; Zsír: 54.7 g; Tel.zsír: 14.3 g; Szénhidrat: 91.1 g;Só: 2.5 g;Cukor: 2.1 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.01.31 Szerda		Ebéd A	Sárgaborsó krémleves	*07;
			Sárgaborsó;Vöröshagyma /földes/;Fokhagyma;Só;Őrölt bors;Petrezselyem zöld;Tejszín kannában *;	
			Pirított zsemlekocka	*01;
			zsemlekocka;	
			Carbonara spagetti	*09; 07; 03; 01; 03;
			Jódozott só;Étolaj;Fehér bors;Fokhagyma;Carbonara alap;Tej /1,5%/ *;Ételsűrítő;Tojás /egész/ *;Kométa szendvics sonka;Spagetti tészta 4 tojásos *;	
			Reszelt sajt	*07;
			Reszelt sajt *;	
			Alma	*
			Alma;	
Energia: 1026.3 kcal; Fehérje: 45.6 g; Zsír: 32.6 g; Tel.zsír: 12.0 g; Szénhidrat: 141.4 g;Só: 1.9 g;Cukor: 23.1 g; Kalcium: 0.0 g;				

Ebéd B	Sárgaborsó krémleves	*07;
	Sárgaborsó;Vöröshagyma /földes/;Fokhagyma;Só;Őrölt bors;Petrezselyem zöld;Tejszín kannában *;	
	Pirított zsemlekocka	*01;
	zsemlekocka;	

2024.01.31 Szerda		Pacal pörkölt csülökkel	*
		Étolaj;csemege paprika;Jódozott só;fokhagyma;sertés köröm;őrölt bors;köménymag;erős pista;marha pacal /fagy./;Tisztított vöröshagyma;Sertés csülök;	
		Főtt burgonya	*
		Jódozott só;Tisztított burgonya;	
		Ecetes almapaprika	*
		Ecetes almapaprika;	
Energia: 1725.9 kcal; Fehérje: 87.9 g; Zsír: 105.0 g; Tel.zsír: 7.4 g; Szénhidrat: 104.5 g;Só: 5.4 g;Cukor: 2.8 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd C	Sárgaborsó krémleves	*07;
		Sárgaborsó;Vöröshagyma /földes/;Fokhagyma;Só;Őrölt bors;Petrezselyem zöld;Tejszín kannában *;	
		Pirított zsemlekocka	*01;
		zsemlekocka;	
		Tengeri halfilé Orly módra	*01; 03; 09; 01; 04;
		Finomliszt;tojás;Ételízesítő sómentes;Jódozott só;Étolaj;	
		Rizi-bizi	*09; 01;
		Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Étolaj;Rizs /hántolt " B";zöldborsó / fagy./;Jódozott só;	
		Ecetes almapaprika	*
		Ecetes almapaprika;	
	Energia: 1388.5 kcal; Fehérje: 52.0 g; Zsír: 69.8 g; Tel.zsír: 8.5 g; Szénhidrat: 136.1 g;Só: 6.4 g;Cukor: 3.6 g; Kalcium: 0.0 g;		

2024.02.01 Csütörtök	Ebéd A	Lebbencsleves	*09; 01; 03;
		Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;zeller zöld;őrölt bors;lecsó;Lebbencs 4 tojásos *;Tisztított burgonya;Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Tisztított	
		Zöldbabfőzelék	*07; 01;
		Étolaj;Jódozott só;ecet;fokhagyma;kristálycukor;Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Zöldbab /fagy/;	
		Sült s.tarja	*
		Jódozott só;Étolaj;Fűszerkeverékek *;	
		Sajtos pogácsa	*01; 03; 07;
		Sajtos pogácsa;	
	Energia: 753.5 kcal; Fehérje: 29.5 g; Zsír: 49.2 g; Tel.zsír: 10.2 g; Szénhidrat: 43.4 g;Só: 2.3 g;Cukor: 9.1 g; Kalcium: 0.0 g;		
	Ebéd B	Lebbencsleves	*09; 01; 03;
		Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;zeller zöld;őrölt bors;lecsó;Lebbencs 4 tojásos *;Tisztított burgonya;Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Tisztított	
		Rántott sertésvelő	*03; 01;
		tojás;Finomliszt;zsemlemorzsa;Étolaj;sertés velő;Jódozott só;	
		Párolt rizs	*09; 01;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	
		Tartár mártás	*07; 03; 10;
		őrölt bors;Porcukor;Citromlé;Tejföl kannában 12% -os. *;Majonéz;	
Energia: 2703.0 kcal; Fehérje: 30.5 g; Zsír: 217.0 g; Tel.zsír: 26.7 g; Szénhidrat: 151.8 g;Só: 4.2 g;Cukor: 11.3 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.01 Csütörtök	Ebéd C	Lebbencsleves	*09; 01; 03;
		Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;zeller zöld;őrölt bors;lecsó;Lebbencs 4 tojásos *;Tisztított burgonya;Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Tisztított	
		Grilezett sajt.cs.combfilé	*
		Jódozott só;Sültek pác és fűszerkeverék;	
		Petrezselymes burgonya	*
		Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;	
		Fejeskáposzta-saláta	*
		fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;	
		Energia: 699.0 kcal; Fehérje: 38.7 g; Zsír: 22.7 g; Tel.zsír: 1.5 g; Szénhidrat: 91.0 g;Só: 4.5 g;Cukor: 13.4 g; Kalcium: 0.0 g;	

2024.02.02 Péntek	Ebéd A	Darált húsleves	*09; 01; 03;
		Jódozott só;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karlábé/tisztított;	
		Darásmetélt	*01; 03;
		Búzadara;Étolaj;Jódozott só;kristálycukor;Szélesmetélt 4 tojásos *;	
		Sárgabarack extradzsem	*
		Sárgabarack extra dzsem;	
		Porcukor	*
		Porcukor;	
		Mandarin	*
		Mandarin;	
Energia: 1249.8 kcal; Fehérje: 35.4 g; Zsír: 43.3 g; Tel.zsír: 5.2 g; Szénhidrat: 174.0 g;Só: 2.7 g;Cukor: 52.4 g; Kalcium: 0.0 g;			

Ebéd B	Darált húsleves	*09; 01; 03;
	Jódozott só;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karlábé/tisztított;	
	Pikáns csülökragu	*
	Sertés csülök;Sertés zsír;Csemege paprika;Jódozott só;Zöldpaprika;Paradicsom;Pirosarany;Lecsó natúr /konzerv;/Tisztított vöröshagyma;	
	Fűszeres burgonyahasáb	*
	Héjas fűszeres burgonya fagy.;Étolaj;	
	Vegyesvágott savanyúság	*15;
	Vágott vegyes savanyúság;	
	Energia: 2883.2 kcal; Fehérje: 69.8 g; Zsír: 245.3 g; Tel.zsír: 31.8 g; Szénhidrat: 84.0 g;Só: 2.9 g;Cukor: 6.2 g; Kalcium: 0.0 g;	

Ebéd C	Darált húsleves	*09; 01; 03;
	Jódozott só;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karatlábé/tisztított;	
	Pankómorzsában sült cs.mell	*03; 01;
	Étolaj;Pankómorzsa;Tojás /egész/ *;Finomliszt /BL 55/ *;Jódozott só;	
	Mexikói rizs	*09; 01;
	Rizs;Étolaj;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;mexikói zöldség fagy.;	
	Vegyesvágott savanyúság	*15;
	Vágott vegyes savanyúság;	
	Energia: 1330.0 kcal; Fehérje: 32.0 g; Zsír: 85.3 g; Tel.zsír: 10.2 g; Szénhidrat: 102.6 g;Só: 4.2 g;Cukor: 6.6 g; Kalcium: 0.0 g;	