

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2021.06.28.	Kedd 2021.06.29.	Szerda 2021.06.30.	Csütörtök 2021.07.01.	Péntek 2021.07.02.
Ebéd	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Csülök Jóasszony módra -Hasábburgonya	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Stíriai metélt (L, G, T) -Banán	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rántott hal (T, G, L, K) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Spárgakrémleves (G, L, K) -Sajtos natúr szelet (L) -Rizi-bizi
	S:1,8, E:670,0, ZS:34,2, T:0,8, F:25,2, CH:61,1, C:1,7, Ca:38,7	S:1,4, E:510,0, ZS:12,8, T:4,0, F:21,6, CH:74,6, C:5,8, Ca:226,7	S:2,7, E:681,0, ZS:42,8, T:12,5, F:30,5, CH:41,2, C:5,0, Ca:75,6	S:2,7, E:551,0, ZS:28,0, T:3,3, F:28,0, CH:47,0, C:3,4, Ca:45,2	S:2,1, E:646,0, ZS:32,0, T:8,4, F:33,7, CH:54,1, C:1,3, Ca:14,2
Összesen	S:1,8, E:670,0, ZS:34,2, T:0,8, F:25,2, CH:61,1, C:1,7, Ca:38,7	S:1,4, E:510,0, ZS:12,8, T:4,0, F:21,6, CH:74,6, C:5,8, Ca:226,7	S:2,7, E:681,0, ZS:42,8, T:12,5, F:30,5, CH:41,2, C:5,0, Ca:75,6	S:2,7, E:551,0, ZS:28,0, T:3,3, F:28,0, CH:47,0, C:3,4, Ca:45,2	S:2,1, E:646,0, ZS:32,0, T:8,4, F:33,7, CH:54,1, C:1,3, Ca:14,2

Jó étvágyat!

elmagyarázat:

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
E: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: kávé, koffein, kávépor

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.07.05.	Kedd 2021.07.06.	Szerda 2021.07.07.	Csütörtök 2021.07.08.	Péntek 2021.07.09.
Ebéd	-Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell Dubarry módra (L, G) -Burgonya krokett (G, T, L)	-Meggyleves (G, L) -Majorannás pulyka (L, G) -Gombás rizs	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Csirkemájjal töltött szelet (G) -Petrezselymes burgonya -Őszibarack	-Csontleves cércsonttal (G, Z, L, T, M) -Töltött káposzta -Banán
	S:3,5, E:712,0, ZS:11,5, T:3,6, F:46,2, CH:102,5, C:2,9, Ca:92,4	S:2,0, E:738,0, ZS:25,5, T:4,8, F:31,8, CH:95,4, C:1,3, Ca:17,2	S:3,2, E:822,0, ZS:31,0, T:4,8, F:41,4, CH:94,4, C:2,5, Ca:25,1	S:3,4, E:697,0, ZS:26,3, T:3,8, F:43,9, CH:67,0, C:1,4, Ca:62,7	S:2,2, E:780,0, ZS:24,0, T:9,1, F:39,8, CH:100,5, C:1,6, Ca:241,4
Összesen	S:3,5, E:712,0, ZS:11,5, T:3,6, F:46,2, CH:102,5, C:2,9, Ca:92,4	S:2,0, E:738,0, ZS:25,5, T:4,8, F:31,8, CH:95,4, C:1,3, Ca:17,2	S:3,2, E:822,0, ZS:31,0, T:4,8, F:41,4, CH:94,4, C:2,5, Ca:25,1	S:3,4, E:697,0, ZS:26,3, T:3,8, F:43,9, CH:67,0, C:1,4, Ca:62,7	S:2,2, E:780,0, ZS:24,0, T:9,1, F:39,8, CH:100,5, C:1,6, Ca:241,4

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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2021.07.12.	<i>Kedd</i> 2021.07.13.	<i>Szerda</i> 2021.07.14.	<i>Csütörtök</i> 2021.07.15.	<i>Péntek</i> 2021.07.16.
<i>Ebéd</i>	-Orosz húsgombóc leves (G, T) -Mátrai borzas (L, G, T) -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Jókai- bableves (Z, G, L, T) -Palacsinta (L, T, O, G)	-Karatéleves (G, L, T, Z, M) -Sült hurka, kolbász -Burgonyafőzelék (L, G)	-Tyúkhúsleves csigatésztával (G, L, T, Z) -Roston halfilé (L, K) -Francia saláta (L, T, M) -Banán	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K) -Steak burgonya -Meggy kompót
	S:2,7, E:845,0, ZS:29,1, T:8,1, F:64,4, CH:78,3, C:4,0, Ca:53,9	S:2,7, E:903,0, ZS:43,3, T:3,7, F:31,0, CH:94,5, C:17,0, Ca:67,8	S:1,9, E:798,0, ZS:69,2, T:11,3, F:32,4, CH:68,1, C:1,9, Ca:26,1	S:3,5, E:715,0, ZS:30,6, T:4,2, F:32,0, CH:72,5, C:4,6, Ca:229,2	S:2,2, E:895,0, ZS:31,1, T:8,2, F:35,6, CH:111,4, C:4,1, Ca:54,4
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:845,0, ZS:29,1, T:8,1, F:64,4, CH:78,3, C:4,0, Ca:53,9	S:2,7, E:903,0, ZS:43,3, T:3,7, F:31,0, CH:94,5, C:17,0, Ca:67,8	S:1,9, E:798,0, ZS:69,2, T:11,3, F:32,4, CH:68,1, C:1,9, Ca:26,1	S:3,5, E:715,0, ZS:30,6, T:4,2, F:32,0, CH:72,5, C:4,6, Ca:229,2	S:2,2, E:895,0, ZS:31,1, T:8,2, F:35,6, CH:111,4, C:4,1, Ca:54,4

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámig P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.07.19.	Kedd 2021.07.20.	Szerda 2021.07.21.	Csütörtök 2021.07.22.	Péntek 2021.07.23.
Ebéd	-Csirke aprólék leves (G, L, T, Z, M) -Székelykáposzta -Banán	-Gyümölcsleves (G, L) -Rakott kelkáposzta (T, L)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Sólet lilahagymával (G)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Alma	-Paradicsom leves (G) -Rakott penne (G, T, L) -Őszibarack
	S:2,3, E:838,0, ZS:36,4, T:1,3, F:43,1, CH:80,9, C:2,0, Ca:265,9	S:1,7, E:758,0, ZS:42,0, T:6,2, F:31,9, CH:58,8, C:5,2, Ca:124,7	S:2,1, E:836,0, ZS:33,5, T:1,1, F:40,2, CH:90,6, C:2,0, Ca:137,2	S:3,5, E:700,0, ZS:17,4, T:1,5, F:44,7, CH:78,4, C:2,3, Ca:47,1	S:2,4, E:732,0, ZS:22,0, T:4,8, F:39,6, CH:91,9, C:3,5, Ca:9,0
Összesen	S:2,3, E:838,0, ZS:36,4, T:1,3, F:43,1, CH:80,9, C:2,0, Ca:265,9	S:1,7, E:758,0, ZS:42,0, T:6,2, F:31,9, CH:58,8, C:5,2, Ca:124,7	S:2,1, E:836,0, ZS:33,5, T:1,1, F:40,2, CH:90,6, C:2,0, Ca:137,2	S:3,5, E:700,0, ZS:17,4, T:1,5, F:44,7, CH:78,4, C:2,3, Ca:47,1	S:2,4, E:732,0, ZS:22,0, T:4,8, F:39,6, CH:91,9, C:3,5, Ca:9,0

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.07.26.	Kedd 2021.07.27.	Szerda 2021.07.28.	Csütörtök 2021.07.29.	Péntek 2021.07.30.
Ebéd	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Óvári szelet (L) -Grill zöldség fél adag -Párolt rizs	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Túrós tészta (G, L)	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Sült hekk (G) -Hasábburgonya -Csalamádé -Alma	-Brokkoli krémleves (L, G) -Brassói aprópecsenye (K) -Kovászos uborka -Banán
	S:3,6, E:896,0, ZS:38,6, T:7,4, F:44,9, CH:90,9, C:3,0, Ca:45,7	S:2,5, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7	S:2,8, E:715,0, ZS:30,2, T:2,2, F:41,9, CH:66,4, C:1,7, Ca:58,3	S:1,6, E:696,0, ZS:13,0, T:1,4, F:38,7, CH:95,3, C:1,4, Ca:56,4	S:1,6, E:723,0, ZS:36,6, T:3,6, F:29,0, CH:64,6, C:1,6, Ca:222,3
Összesen	S:3,6, E:896,0, ZS:38,6, T:7,4, F:44,9, CH:90,9, C:3,0, Ca:45,7	S:2,5, E:856,0, ZS:37,7, T:10,1, F:43,4, CH:82,6, C:7,2, Ca:111,7	S:2,8, E:715,0, ZS:30,2, T:2,2, F:41,9, CH:66,4, C:1,7, Ca:58,3	S:1,6, E:696,0, ZS:13,0, T:1,4, F:38,7, CH:95,3, C:1,4, Ca:56,4	S:1,6, E:723,0, ZS:36,6, T:3,6, F:29,0, CH:64,6, C:1,6, Ca:222,3

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
 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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek