

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.06.27.                                               | Kedd<br>2022.06.28.                                                  | Szerda<br>2022.06.29.                                                          | Csütörtök<br>2022.06.30.                                                                            | Péntek<br>2022.07.01.                                               |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>           | -Húsgombóc leves (T, G, Z)<br>-Rakott penne (G, T, L)              | -Gulyás leves (G, L, T, Z, M)<br>-Grízes tészta (G, T)<br>-Banán     | -Legényfogó leves (L, M, Z, G, T)<br>-Rántott sajt (L)<br>-Finomfőzelék (L, G) | -Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M)<br>-Rántott hal (T, G, L, K)<br>-Barna rizs<br>-Uborkasaláta | -Csirke aprólék leves (G, L, T, Z, M)<br>-Székelykáposzta<br>-Banán |
|                       | S:1,9, E:786,0, ZS:37,5, T:4,6, F:51,2,<br>CH:57,9, C:1,0, Ca:16,5 | S:4,4, E:826,0, ZS:15,6, T:3,7, F:29,1,<br>CH:139,8, C:8,9, Ca:236,6 | S:2,4, E:730,0, ZS:35,0, T:6,1, F:28,1,<br>CH:69,2, C:10,6, Ca:24,2            | S:3,6, E:908,0, ZS:24,4, T:3,9, F:36,9,<br>CH:130,2, C:3,9, Ca:68,2                                 | S:2,3, E:838,0, ZS:36,4, T:1,3, F:43,1,<br>CH:80,9, C:2,0, Ca:265,9 |
| <b>Összesen</b>       | S:1,9, E:786,0, ZS:37,5, T:4,6, F:51,2,<br>CH:57,9, C:1,0, Ca:16,5 | S:4,4, E:826,0, ZS:15,6, T:3,7, F:29,1,<br>CH:139,8, C:8,9, Ca:236,6 | S:2,4, E:730,0, ZS:35,0, T:6,1, F:28,1,<br>CH:69,2, C:10,6, Ca:24,2            | S:3,6, E:908,0, ZS:24,4, T:3,9, F:36,9,<br>CH:130,2, C:3,9, Ca:68,2                                 | S:2,3, E:838,0, ZS:36,4, T:1,3, F:43,1,<br>CH:80,9, C:2,0, Ca:265,9 |

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

C: csillagfürt  
 P: puhatestűek

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.07.04.                                                | Kedd<br>2022.07.05.                                                   | Szerda<br>2022.07.06.                                                            | Csütörtök<br>2022.07.07.                                                                                    | Péntek<br>2022.07.08.                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>           | -Meggyleves (G, L)<br>-Majorannás pulyka (L, G)<br>-Gombás rizs     | -Pandúr leves (L)<br>-Palacsinta (L, T, O, G)<br>-Banán               | -Karatléleves (G, L, T, Z, M)<br>-Sült hurka, kolbász<br>-Burgonyafőzelék (L, G) | -Tojás leves (T, G, L, Z, M)<br>-Csirkemájjal töltött szelet (G)<br>-Kuszkusz (G, L, T, Z, M)<br>-Csalamádé | -Brokkoli krémleves (L, G)<br>-Lasagne (L, G, T, O)               |
|                       | S:2,0, E:735,0, ZS:23,4, T:3,4, F:31,3,<br>CH:100,0, C:0,8, Ca:16,0 | S:1,3, E:824,0, ZS:29,8, T:4,4, F:28,1,<br>CH:108,3, C:16,8, Ca:254,1 | S:1,1, E:849,0, ZS:61,6, T:9,2, F:43,5,<br>CH:67,7, C:1,8, Ca:26,1               | S:1,3, E:692,0, ZS:22,5, T:3,6, F:44,9,<br>CH:75,3, C:4,8, Ca:34,0                                          | S:1,1, E:796,0, ZS:43,3, T:6,2, F:36,1,<br>CH:62,3, C:4,9, Ca:2,3 |
| <b>Összesen</b>       | S:2,0, E:735,0, ZS:23,4, T:3,4, F:31,3,<br>CH:100,0, C:0,8, Ca:16,0 | S:1,3, E:824,0, ZS:29,8, T:4,4, F:28,1,<br>CH:108,3, C:16,8, Ca:254,1 | S:1,1, E:849,0, ZS:61,6, T:9,2, F:43,5,<br>CH:67,7, C:1,8, Ca:26,1               | S:1,3, E:692,0, ZS:22,5, T:3,6, F:44,9,<br>CH:75,3, C:4,8, Ca:34,0                                          | S:1,1, E:796,0, ZS:43,3, T:6,2, F:36,1,<br>CH:62,3, C:4,9, Ca:2,3 |

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

C: csillagfűt  
 P: puhatestűek



| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2022.07.11.                                                                                                                                        | Kedd<br>2022.07.12.                                                                                                                               | Szerda<br>2022.07.13.                                                                                                                  | Csütörtök<br>2022.07.14.                                                                                                                                         | Péntek<br>2022.07.15.                                                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>           | -Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M)<br>-Csülök pörkölt<br>-Főtt burgonya<br>-Csemege uborka<br>S:3,1, E:864,0, ZS:46,6, T:1,6, F:30,9, CH:75,4, C:3,8, Ca:30,9 | -Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M)<br>-Rizskók baracklekvárral (L, T)<br>S:1,1, E:719,0, ZS:16,0, T:3,6, F:28,4, CH:114,6, C:1,7, Ca:32,7 | -Zöldségleves (G, L, T, Z, M)<br>-Sólet lilahagymával (G)<br>-Alma<br>S:1,7, E:702,0, ZS:23,3, T:1,1, F:31,2, CH:79,8, C:2,3, Ca:125,7 | -Tarhonya leves (G, L, T, Z, M)<br>-Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M)<br>-Kukoricás rizs<br>S:3,5, E:810,0, ZS:21,0, T:4,1, F:39,8, CH:113,8, C:4,0, Ca:43,6 | -Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M)<br>-Óvári szelet (L)<br>-Grill zöldség fél adag<br>-Bulgur (G, L, T, Z, M)<br>S:2,9, E:783,0, ZS:21,7, T:6,1, F:55,1, CH:89,3, C:6,1, Ca:43,7 |
| <b>Összesen</b>       | S:3,1, E:864,0, ZS:46,6, T:1,6, F:30,9, CH:75,4, C:3,8, Ca:30,9                                                                                             | S:1,1, E:719,0, ZS:16,0, T:3,6, F:28,4, CH:114,6, C:1,7, Ca:32,7                                                                                  | S:1,7, E:702,0, ZS:23,3, T:1,1, F:31,2, CH:79,8, C:2,3, Ca:125,7                                                                       | S:3,5, E:810,0, ZS:21,0, T:4,1, F:39,8, CH:113,8, C:4,0, Ca:43,6                                                                                                 | S:2,9, E:783,0, ZS:21,7, T:6,1, F:55,1, CH:89,3, C:6,1, Ca:43,7                                                                                                                    |

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 L: laktóz, tej, tejtermékek  
 T: tojás, fehérje F: földimogyoró  
 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
 R: rákfélék M: mustár  
 H: halak S: szeszamag  
 O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt  
 P: puhatestűek

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.07.18.                                         | <i>Kedd</i><br>2022.07.19.                                              | <i>Szerda</i><br>2022.07.20.                                                           | <i>Csütörtök</i><br>2022.07.21.                                     | <i>Péntek</i><br>2022.07.22.                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                  | -Szilva leves (L, G)<br>-Rakott kel (T, L)                          | -Palóc leves (L, Z, G, T, M)<br>-Meggyes tejes pite (T, G, L)<br>-Banán | -Burgonya leves (G, L, T, Z, M)<br>-Sertés pörkölt<br>-Sárgaborsó főzelék (G)<br>-Alma | -Lebbencs leves (G, T)<br>-Lecsós csirkemáj (K)<br>-Barna rizs      | -Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D)<br>-Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K)<br>-Steak burgonya<br>-Meggy kompót |
|                              | S:1,1, E:803,0, ZS:43,6, T:7,3, F:32,2,<br>CH:67,7, C:3,1, Ca:124,7 | S:0,5, E:808,0, ZS:14,4, T:2,8, F:30,3,<br>CH:136,9, C:1,4, Ca:274,4    | S:1,4, E:729,0, ZS:26,5, T:1,8, F:42,5,<br>CH:67,5, C:1,7, Ca:66,5                     | S:2,1, E:949,0, ZS:35,8, T:3,1, F:34,8,<br>CH:116,1, C:4,9, Ca:21,0 | S:2,2, E:830,0, ZS:29,5, T:7,4, F:34,5,<br>CH:100,7, C:3,6, Ca:54,4                                                |
| <i>Összesen</i>              | S:1,1, E:803,0, ZS:43,6, T:7,3, F:32,2,<br>CH:67,7, C:3,1, Ca:124,7 | S:0,5, E:808,0, ZS:14,4, T:2,8, F:30,3,<br>CH:136,9, C:1,4, Ca:274,4    | S:1,4, E:729,0, ZS:26,5, T:1,8, F:42,5,<br>CH:67,5, C:1,7, Ca:66,5                     | S:2,1, E:949,0, ZS:35,8, T:3,1, F:34,8,<br>CH:116,1, C:4,9, Ca:21,0 | S:2,2, E:830,0, ZS:29,5, T:7,4, F:34,5,<br>CH:100,7, C:3,6, 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  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszámag  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt  
 P: puhatestűek



| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.07.25.                                                                                                                                                             | <i>Kedd</i><br>2022.07.26.                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2022.07.27.                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2022.07.28.                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br>2022.07.29.                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                  | -Felvidéki zöldségleves (G, L, T, Z, M)<br>-Csirkemell Dubarry módra (L, G)<br>-Burgonya krokett (G, T, L)<br>-Alma<br>S:3,5, E:737,0, ZS:11,3, T:3,6, F:45,4, CH:100,0, C:2,9, Ca:83,7 | -Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M)<br>-Túrós tészta (G, L)<br>S:2,2, E:746,0, ZS:21,7, T:6,7, F:41,0, CH:94,2, C:5,7, Ca:55,6 | -Májgaluska leves (T, G, L, Z, M)<br>-Fasírt (T, G)<br>-Zöldborsó főzelék (G)<br>S:1,5, E:838,0, ZS:40,4, T:1,9, F:45,2, CH:70,1, C:1,6, Ca:25,1 | -Zöldbab leves (G, L, T, Z, M)<br>-Zöldséges halragu (H, L, G)<br>-Bulgur (G, L, T, Z, M)<br>S:2,6, E:844,0, ZS:19,0, T:2,9, F:45,0, CH:96,4, C:5,5, Ca:46,0 | -Gomba leves (G, L, T, Z, M)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Rizi-bizi<br>S:5,1, E:946,0, ZS:36,2, T:9,1, F:45,6, CH:108,2, C:7,1, Ca:41,1 |
| <i>Összesen</i>              | S:3,5, E:737,0, ZS:11,3, T:3,6, F:45,4, CH:100,0, C:2,9, Ca:83,7                                                                                                                        | S:2,2, E:746,0, ZS:21,7, T:6,7, F:41,0, CH:94,2, C:5,7, Ca:55,6                                                                   | S:1,5, E:838,0, ZS:40,4, T:1,9, F:45,2, CH:70,1, C:1,6, Ca:25,1                                                                                  | S:2,6, E:844,0, ZS:19,0, T:2,9, F:45,0, CH:96,4, C:5,5, Ca:46,0                                                                                              | S:5,1, E:946,0, ZS:36,2, T:9,1, F:45,6, CH:108,2, C:7,1, Ca:41,1                                                                           |

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  
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár  
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag  
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűt  
 P: puhatestűek