

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.05.30.	Kedd 2022.05.31.	Szerda 2022.06.01.	Csütörtök 2022.06.02.	Péntek 2022.06.03.
Ebéd	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Sült oldalas -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M) -Banán	-Húsleves cénametélt tésztával / durum/ (Z, G, T) -Sajtos tészta (G, L)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Harcapaprikás (L) -Galuska (T, G)	-Burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sajtos natúr szelet (L) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M) -Cékla saláta
	S:2,2, E:824,0, ZS:41,1, T:11,4, F:29,1, CH:81,4, C:1,6, Ca:290,0	S:1,8, E:818,0, ZS:28,9, T:8,1, F:47,0, CH:88,8, C:4,6, Ca:28,7	S:2,4, E:874,0, ZS:27,4, T:3,4, F:55,7, CH:98,2, C:2,9, Ca:47,1	S:2,3, E:769,0, ZS:22,4, T:4,2, F:41,8, CH:99,6, C:5,1, Ca:65,2	S:2,7, E:777,0, ZS:25,4, T:7,1, F:44,3, CH:89,5, C:5,0, Ca:72,3
Összesen	S:2,2, E:824,0, ZS:41,1, T:11,4, F:29,1, CH:81,4, C:1,6, Ca:290,0	S:1,8, E:818,0, ZS:28,9, T:8,1, F:47,0, CH:88,8, C:4,6, Ca:28,7	S:2,4, E:874,0, ZS:27,4, T:3,4, F:55,7, CH:98,2, C:2,9, Ca:47,1	S:2,3, E:769,0, ZS:22,4, T:4,2, F:41,8, CH:99,6, C:5,1, Ca:65,2	S:2,7, E:777,0, ZS:25,4, T:7,1, F:44,3, CH:89,5, C:5,0, Ca:72,3

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.06.06.	Kedd 2022.06.07.	Szerda 2022.06.08.	Csütörtök 2022.06.09.	Péntek 2022.06.10.
Ebéd		-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Csülök Jóasszony módra -Hasábburgonya S:2,1, E:787,0, ZS:37,2, T:1,0, F:30,7, CH:77,4, C:3,3, Ca:61,9	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Csirke pörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Banán S:2,0, E:705,0, ZS:21,6, T:3,5, F:33,3, CH:91,6, C:3,0, Ca:241,0	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M) S:2,4, E:963,0, ZS:34,7, T:0,9, F:52,9, CH:103,1, C:6,5, Ca:36,8	-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya S:1,8, E:1 003,0, ZS:40,5, T:5,6, F:31,1, CH:123,9, C:4,5, Ca:58,1
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,1, E:787,0, ZS:37,2, T:1,0, F:30,7, CH:77,4, C:3,3, Ca:61,9	S:2,0, E:705,0, ZS:21,6, T:3,5, F:33,3, CH:91,6, C:3,0, Ca:241,0	S:2,4, E:963,0, ZS:34,7, T:0,9, F:52,9, CH:103,1, C:6,5, Ca:36,8	S:1,8, E:1 003,0, ZS:40,5, T:5,6, F:31,1, CH:123,9, C:4,5, Ca:58,1

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: szeszámag
 K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Karábéléves (G, L, T, Z, M) -Bolognai spagetti (L, G, T)	-Francia hagymaleves (L, G, T, Z, M) -Fasírt (T, G) -Zöldborsó főzelék (G) -Alma	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Sült hekk (G) -Hasábburgonya -Csemege uborka	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldséges rizottó -Banán
	S:2,3, E:906,0, ZS:28,3, T:4,1, F:40,1, CH:121,1, C:2,6, Ca:33,1	S:1,7, E:754,0, ZS:29,6, T:5,0, F:30,7, CH:89,2, C:4,6, Ca:12,6	S:1,4, E:686,0, ZS:32,4, T:1,6, F:30,6, CH:55,3, C:1,1, Ca:27,7	S:3,4, E:763,0, ZS:18,6, T:3,5, F:56,8, CH:88,9, C:3,9, Ca:53,6	S:1,1, E:833,0, ZS:27,5, T:1,7, F:38,3, CH:104,2, C:1,8, Ca:247,7
Összesen	S:2,3, E:906,0, ZS:28,3, T:4,1, F:40,1, CH:121,1, C:2,6, Ca:33,1	S:1,7, E:754,0, ZS:29,6, T:5,0, F:30,7, CH:89,2, C:4,6, Ca:12,6	S:1,4, E:686,0, ZS:32,4, T:1,6, F:30,6, CH:55,3, C:1,1, Ca:27,7	S:3,4, E:763,0, ZS:18,6, T:3,5, F:56,8, CH:88,9, C:3,9, Ca:53,6	S:1,1, E:833,0, ZS:27,5, T:1,7, F:38,3, CH:104,2, C:1,8, Ca:247,7

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

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.06.20.	Kedd 2022.06.21.	Szerda 2022.06.22.	Csütörtök 2022.06.23.	Péntek 2022.06.24.
Ebéd	-Korhely leves (G, T, L) -Cigány pecsenye -Mexikói rizs	-Lebbencs leves (G, T) -Búbos hús (G, L, T, O, D, S, K) -Petrezselymes burgonya	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Sült oldalas -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Hagymás csirkemáj -Burgonyapüré (L)	-Halászlé (Z, H, M) -Csikóstokány (G, L, K) -Párolt rizs
	S:6,7, E:924,0, ZS:75,5, T:4,0, F:39,8, CH:76,1, C:0,4, Ca:26,7	S:2,5, E:894,0, ZS:35,2, T:2,6, F:39,8, CH:100,0, C:2,3, Ca:71,0	S:4,5, E:763,0, ZS:43,5, T:11,3, F:31,2, CH:60,2, C:9,4, Ca:99,3	S:2,5, E:714,0, ZS:21,2, T:1,3, F:55,8, CH:71,6, C:2,8, Ca:50,5	S:1,7, E:909,0, ZS:42,4, T:3,4, F:40,7, CH:85,2, C:1,4, Ca:10,3
Összesen	S:6,7, E:924,0, ZS:75,5, T:4,0, F:39,8, CH:76,1, C:0,4, Ca:26,7	S:2,5, E:894,0, ZS:35,2, T:2,6, F:39,8, CH:100,0, C:2,3, Ca:71,0	S:4,5, E:763,0, ZS:43,5, T:11,3, F:31,2, CH:60,2, C:9,4, Ca:99,3	S:2,5, E:714,0, ZS:21,2, T:1,3, F:55,8, CH:71,6, C:2,8, Ca:50,5	S:1,7, E:909,0, ZS:42,4, T:3,4, F:40,7, CH:85,2, C:1,4, Ca:10,3

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: szeszammag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

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

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
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszamamag
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek