

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.08.01.	Kedd 2022.08.02.	Szerda 2022.08.03.	Csütörtök 2022.08.04.	Péntek 2022.08.05.
Ebéd	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Provence-i csirkemell (L) -Kuszkusz (G, L, T, Z, M)	-Meggyleves (G, L) -Zöldfűszeres pulykacomb (G) -Barna rizs	-Burgonya gombóc leves (T, G, Z, L, M) -Fokhagymás tarja -Zöldbab főzelék (L, G, T, Z, M)	-Karfiol leves (G, L, T, Z, M) -Baconbe göngyölt csirkemáj -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka -Banán	-Kertészleves (G, L, T, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Kukoricás rizs
	S:2,9, E:813,0, ZS:32,1, T:0,7, F:57,1, CH:69,3, C:4,1, Ca:34,8	S:1,5, E:844,0, ZS:24,8, T:3,2, F:32,0, CH:119,4, C:1,3, Ca:2,5	S:2,3, E:876,0, ZS:66,7, T:2,4, F:23,9, CH:44,1, C:2,9, Ca:95,6	S:4,3, E:860,0, ZS:20,7, T:1,5, F:38,5, CH:124,5, C:6,5, Ca:293,5	S:2,9, E:843,0, ZS:30,8, T:5,2, F:43,6, CH:95,9, C:2,9, Ca:37,7
Összesen	S:2,9, E:813,0, ZS:32,1, T:0,7, F:57,1, CH:69,3, C:4,1, Ca:34,8	S:1,5, E:844,0, ZS:24,8, T:3,2, F:32,0, CH:119,4, C:1,3, Ca:2,5	S:2,3, E:876,0, ZS:66,7, T:2,4, F:23,9, CH:44,1, C:2,9, Ca:95,6	S:4,3, E:860,0, ZS:20,7, T:1,5, F:38,5, CH:124,5, C:6,5, Ca:293,5	S:2,9, E:843,0, ZS:30,8, T:5,2, F:43,6, CH:95,9, C:2,9, Ca:37,7

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
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszamag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.08.08.	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
Ébéd	-Pandúr leves (L) -Rántott szelet (T, G, L, K) -Hagymás törtburgonya	-Gulyás leves (G, L, T, Z, M) -Mákos metélt (G, L, T, F, O, S) -Banán	-Lebbencs leves (G, T) -Pulykapörkölt (K) -Tökfőzelék (L, G) -Alma	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Harcapaprikás (L) -Galuska (T, G)	-Paradicsom leves (G) -Brokkolival és sajttal töltött csirkemell (L) -Burgonya krokett (G, T, L)
	S:3,0, E:902,0, ZS:40,3, T:5,1, F:54,3, CH:76,5, C:2,6, Ca:71,1	S:1,4, E:869,0, ZS:21,6, T:1,7, F:33,1, CH:132,4, C:3,8, Ca:254,6	S:2,4, E:705,0, ZS:32,4, T:2,8, F:33,0, CH:56,9, C:4,8, Ca:29,3	S:1,7, E:766,0, ZS:20,7, T:3,9, F:42,3, CH:102,6, C:2,2, Ca:23,4	S:2,8, E:907,0, ZS:18,6, T:6,0, F:55,8, CH:126,1, C:5,4, Ca:41,6
Összesen	S:3,0, E:902,0, ZS:40,3, T:5,1, F:54,3, CH:76,5, C:2,6, Ca:71,1	S:1,4, E:869,0, ZS:21,6, T:1,7, F:33,1, CH:132,4, C:3,8, Ca:254,6	S:2,4, E:705,0, ZS:32,4, T:2,8, F:33,0, CH:56,9, C:4,8, Ca:29,3	S:1,7, E:766,0, ZS:20,7, T:3,9, F:42,3, CH:102,6, C:2,2, Ca:23,4	S:2,8, E:907,0, ZS:18,6, T:6,0, F:55,8, CH:126,1, C:5,4, Ca:41,6

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: szesámmag
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.08.15.	Kedd 2022.08.16.	Szerda 2022.08.17.	Csütörtök 2022.08.18.	Péntek 2022.08.19.
Ebéd	-Lencse leves (G, L, T, Z, M) -Húsgombóc vadas mártással (L, M, G, Z, T) -Orsó tészta (durum) (G)	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Töltött csirkecomb (G, L, T, O, D, S, K) -Rizi-bizi	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rántott sajt (L) -Finomfőzelék (L, G) -Alma	-Tarhonya leves (G, L, T, Z, M) -Budapest szelet -Bulgur (G, L, T, Z, M)	-Tojás leves (T, G, L, Z, M) -Körmös pacal -Főtt burgonya -Káposzta saláta
	S:0,9, E:901,0, ZS:28,9, T:2,7, F:48,0, CH:107,4, C:4,1, Ca:48,6	S:1,5, E:887,0, ZS:21,3, T:4,9, F:45,4, CH:124,8, C:6,3, Ca:20,9	S:1,8, E:703,0, ZS:30,8, T:4,2, F:22,7, CH:67,6, C:9,7, Ca:25,9	S:1,6, E:867,0, ZS:28,4, T:2,4, F:47,0, CH:102,1, C:6,8, Ca:23,3	S:4,0, E:887,0, ZS:40,9, T:6,7, F:53,8, CH:73,1, C:2,6, Ca:121,7
Összesen	S:0,9, E:901,0, ZS:28,9, T:2,7, F:48,0, CH:107,4, C:4,1, Ca:48,6	S:1,5, E:887,0, ZS:21,3, T:4,9, F:45,4, CH:124,8, C:6,3, Ca:20,9	S:1,8, E:703,0, ZS:30,8, T:4,2, F:22,7, CH:67,6, C:9,7, Ca:25,9	S:1,6, E:867,0, ZS:28,4, T:2,4, F:47,0, CH:102,1, C:6,8, Ca:23,3	S:4,0, E:887,0, ZS:40,9, T:6,7, F:53,8, CH:73,1, C:2,6, Ca:121,7

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: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.08.22.	Kedd 2022.08.23.	Szerda 2022.08.24.	Csütörtök 2022.08.25.	Péntek 2022.08.26.
Ebéd	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Töltött paprika	-Pandúr leves (L) -Túrógombóc zabkorpával (L, T, G)	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (G)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Sült hekk (G) -Hasábburgonya -Kovászos uborka -Alma	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Borsos tokány (G, L) -Tarhonya (G)
	S:1,6, E:733,0, ZS:32,1, T:2,6, F:45,4, CH:63,5, C:4,8, Ca:28,2	S:1,1, E:767,0, ZS:39,3, T:13,6, F:46,9, CH:53,8, C:7,5, Ca:148,3	S:4,6, E:905,0, ZS:42,1, T:5,0, F:41,8, CH:87,7, C:6,9, Ca:72,0	S:1,5, E:723,0, ZS:13,2, T:1,5, F:40,4, CH:98,2, C:2,0, Ca:58,0	S:1,6, E:846,0, ZS:31,1, T:2,7, F:46,9, CH:91,3, C:3,1, Ca:43,5
Összesen	S:1,6, E:733,0, ZS:32,1, T:2,6, F:45,4, CH:63,5, C:4,8, Ca:28,2	S:1,1, E:767,0, ZS:39,3, T:13,6, F:46,9, CH:53,8, C:7,5, Ca:148,3	S:4,6, E:905,0, ZS:42,1, T:5,0, F:41,8, CH:87,7, C:6,9, Ca:72,0	S:1,5, E:723,0, ZS:13,2, T:1,5, F:40,4, CH:98,2, C:2,0, Ca:58,0	S:1,6, E:846,0, ZS:31,1, T:2,7, F:46,9, CH:91,3, C:3,1, Ca:43,5

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, kéndioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2022.08.29.	Kedd 2022.08.30.	Szerda 2022.08.31.	Csütörtök 2022.09.01.	Péntek 2022.09.02.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Galuska (T, G)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rakott zöldbab (K, T, L)	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M) -Szezámragos csirkemell csíkok (G, T, S) -Spenót főzelék (L, G) -Főtt burgonya fél adag		
	S:2,5, E:837,0, ZS:33,4, T:5,4, F:36,3, CH:96,8, C:2,4, Ca:42,3	S:2,0, E:772,0, ZS:33,5, T:5,2, F:43,5, CH:70,5, C:2,3, Ca:70,8	S:3,3, E:925,0, ZS:28,2, T:3,5, F:64,7, CH:98,1, C:6,2, Ca:50,1		
Összesen	S:2,5, E:837,0, ZS:33,4, T:5,4, F:36,3, CH:96,8, C:2,4, Ca:42,3	S:2,0, E:772,0, ZS:33,5, T:5,2, F:43,5, CH:70,5, C:2,3, Ca:70,8	S:3,3, E:925,0, ZS:28,2, T:3,5, F:64,7, CH:98,1, C:6,2, Ca:50,1	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: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)
 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: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 P: puhatestűek