

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.07.31.	Kedd 2023.08.01.	Szerda 2023.08.02.	Csütörtök 2023.08.03.	Péntek 2023.08.04.
Ebéd	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:5,4, E:830,0, ZS:45,0, T:22,1, F:45,9, CH:59,2, C:4,8, Ca:46,9	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:5,7, E:897,0, ZS:44,6, T:20,6, F:60,3, CH:62,0, C:5,2, Ca:36,5	-Zöldségleves (G) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:5,2, E:833,0, ZS:43,1, T:20,9, F:45,9, CH:64,2, C:5,0, Ca:34,5	-Burgonya leves (Z, G) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:5,2, E:856,0, ZS:42,5, T:20,8, F:46,4, CH:71,0, C:4,2, Ca:33,4	-Jókai- bableves (G, L, T, Z) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) S:6,7, E:1 280,0, ZS:70,1, T:22,3, F:68,0, CH:90,9, C:4,7, Ca:73,5
Összesen	S:5,4, E:830,0, ZS:45,0, T:22,1, F:45,9, CH:59,2, C:4,8, Ca:46,9	S:5,7, E:897,0, ZS:44,6, T:20,6, F:60,3, CH:62,0, C:5,2, Ca:36,5	S:5,2, E:833,0, ZS:43,1, T:20,9, F:45,9, CH:64,2, C:5,0, Ca:34,5	S:5,2, E:856,0, ZS:42,5, T:20,8, F:46,4, CH:71,0, C:4,2, Ca:33,4	S:6,7, E:1 280,0, ZS:70,1, T:22,3, F:68,0, CH:90,9, C:4,7, Ca:73,5

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: szesámmag
 O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.08.07.	Kedd 2023.08.08.	Szerda 2023.08.09.	Csütörtök 2023.08.10.	Péntek 2023.08.11.
Ebéd	-Tojás leves (T, G) -Hawai csirkemell (G, L) -Petrezselymes burgonya	-Kertészleves (G) -Hawai csirkemell (G, L) -Petrezselymes burgonya	-Lebbencs leves (G, T) -Hawai csirkemell (G, L) -Petrezselymes burgonya	-Szilva leves (L, G) -Hawai csirkemell (G, L) -Petrezselymes burgonya	-Frankfurti leves (L, G) -Hawai csirkemell (G, L) -Petrezselymes burgonya
	S:2,6, E:590,0, ZS:18,5, T:5,8, F:36,3, CH:67,6, C:7,4, Ca:56,6	S:2,6, E:615,0, ZS:16,5, T:3,3, F:35,4, CH:79,2, C:7,7, Ca:48,5	S:2,6, E:716,0, ZS:21,0, T:3,4, F:37,4, CH:91,5, C:7,9, Ca:47,5	S:2,1, E:648,0, ZS:14,1, T:5,5, F:33,7, CH:94,8, C:7,7, Ca:27,8	S:3,3, E:693,0, ZS:19,6, T:6,9, F:41,3, CH:86,1, C:7,3, Ca:105,5
Összesen	S:2,6, E:590,0, ZS:18,5, T:5,8, F:36,3, CH:67,6, C:7,4, Ca:56,6	S:2,6, E:615,0, ZS:16,5, T:3,3, F:35,4, CH:79,2, C:7,7, Ca:48,5	S:2,6, E:716,0, ZS:21,0, T:3,4, F:37,4, CH:91,5, C:7,9, Ca:47,5	S:2,1, E:648,0, ZS:14,1, T:5,5, F:33,7, CH:94,8, C:7,7, Ca:27,8	S:3,3, E:693,0, ZS:19,6, T:6,9, F:41,3, CH:86,1, C:7,3, Ca:105,5

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: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.08.14.	Kedd 2023.08.15.	Szerda 2023.08.16.	Csütörtök 2023.08.17.	Péntek 2023.08.18.
Ebéd	-Csontleves cérnametéllettel (G, T, Z) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya -Friss zöldségsaláta S:3,0, E:805,0, ZS:22,5, T:4,6, F:45,3, CH:101,6, C:2,6, Ca:104,0	-Karlábéleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya -Friss zöldségsaláta S:2,9, E:784,0, ZS:27,2, T:5,7, F:43,2, CH:87,9, C:2,6, Ca:91,4	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya -Friss zöldségsaláta S:3,2, E:858,0, ZS:32,4, T:5,9, F:48,7, CH:89,1, C:2,6, Ca:105,0	-Paradicsom leves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya -Friss zöldségsaláta S:2,5, E:910,0, ZS:27,5, T:5,2, F:44,8, CH:116,9, C:6,1, Ca:85,2	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Cordon Bleu (L, T, G) -Sült burgonya -Friss zöldségsaláta S:2,9, E:752,0, ZS:22,2, T:5,0, F:43,1, CH:90,8, C:2,9, Ca:107,3
Összesen	S:3,0, E:805,0, ZS:22,5, T:4,6, F:45,3, CH:101,6, C:2,6, Ca:104,0	S:2,9, E:784,0, ZS:27,2, T:5,7, F:43,2, CH:87,9, C:2,6, Ca:91,4	S:3,2, E:858,0, ZS:32,4, T:5,9, F:48,7, CH:89,1, C:2,6, Ca:105,0	S:2,5, E:910,0, ZS:27,5, T:5,2, F:44,8, CH:116,9, C:6,1, Ca:85,2	S:2,9, E:752,0, ZS:22,2, T:5,0, F:43,1, CH:90,8, C:2,9, Ca:107,3

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: csillagfűt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.08.21.	Kedd 2023.08.22.	Szerda 2023.08.23.	Csütörtök 2023.08.24.	Péntek 2023.08.25.
Ebéd	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Mustáros tarja (M, K, G) -Steak burgonya	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Mustáros tarja (M, K, G) -Steak burgonya	-Brokkoli krémleves (L, G) -Mustáros tarja (M, K, G) -Steak burgonya	-Gyümölcsleves (G) -Mustáros tarja (M, K, G) -Steak burgonya	-Zeller leves (G, L, T, Z, M) -Mustáros tarja (M, K, G) -Steak burgonya
	S:2,0, E:937,0, ZS:49,5, T:4,9, F:44,2, CH:70,8, C:3,8, Ca:25,5	S:3,5, E:883,0, ZS:39,5, T:6,5, F:33,9, CH:92,3, C:7,7, Ca:42,3	S:1,5, E:772,0, ZS:35,6, T:6,7, F:32,0, CH:74,7, C:3,7, Ca:11,3	S:1,6, E:763,0, ZS:28,7, T:4,7, F:30,7, CH:88,2, C:6,5, Ca:9,0	S:2,2, E:752,0, ZS:34,7, T:6,3, F:30,5, CH:73,4, C:4,9, Ca:41,0
Összesen	S:2,0, E:937,0, ZS:49,5, T:4,9, F:44,2, CH:70,8, C:3,8, Ca:25,5	S:3,5, E:883,0, ZS:39,5, T:6,5, F:33,9, CH:92,3, C:7,7, Ca:42,3	S:1,5, E:772,0, ZS:35,6, T:6,7, F:32,0, CH:74,7, C:3,7, Ca:11,3	S:1,6, E:763,0, ZS:28,7, T:4,7, F:30,7, CH:88,2, C:6,5, Ca:9,0	S:2,2, E:752,0, ZS:34,7, T:6,3, F:30,5, CH:73,4, C:4,9, Ca:41,0

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: szeszamag
 K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.08.28.	Kedd 2023.08.29.	Szerda 2023.08.30.	Csütörtök 2023.08.31.	Péntek 2023.09.01.
Ebéd	-Zöldbab leves (G) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Tárkonyos sertésragu leves (G, L) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Tavaszi zöldségleves (G) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Sajtkrém leves (G, L, T, O, S) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	
	S:2,9, E:655,0, ZS:26,2, T:3,5, F:40,1, CH:63,5, C:3,5, Ca:47,6	S:3,2, E:886,0, ZS:35,6, T:4,5, F:62,7, CH:74,9, C:6,9, Ca:34,8	S:2,5, E:744,0, ZS:29,2, T:3,9, F:43,0, CH:75,8, C:4,3, Ca:60,4	S:3,3, E:649,0, ZS:25,6, T:5,0, F:39,8, CH:63,7, C:3,7, Ca:16,0	
Összesen	S:2,9, E:655,0, ZS:26,2, T:3,5, F:40,1, CH:63,5, C:3,5, Ca:47,6	S:3,2, E:886,0, ZS:35,6, T:4,5, F:62,7, CH:74,9, C:6,9, Ca:34,8	S:2,5, E:744,0, ZS:29,2, T:3,9, F:43,0, CH:75,8, C:4,3, Ca:60,4	S:3,3, E:649,0, ZS:25,6, T:5,0, F:39,8, CH:63,7, C:3,7, Ca:16,0	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) 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: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek