

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.07.03.	Kedd 2023.07.04.	Szerda 2023.07.05.	Csütörtök 2023.07.06.	Péntek 2023.07.07.
Ebéd	-Orja leves (G, L, T, Z, M) -Rántott szelet (T, G) -Petrezselymes burgonya S:2,3, E:893,0, ZS:29,1, T:4,6, F:58,9, CH:93,7, C:2,9, Ca:67,2	-Lebbencs leves (G, T) -Rakott karfiol (K, T, L) S:1,6, E:824,0, ZS:45,8, T:12,7, F:39,5, CH:60,6, C:6,9, Ca:82,2	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Fasírt (T, G) -Tökfőzelék (L, G) S:3,2, E:705,0, ZS:40,2, T:3,7, F:28,5, CH:55,2, C:5,3, Ca:40,1	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Stíriai metélt (L, G, T) S:1,8, E:745,0, ZS:27,2, T:9,7, F:37,1, CH:84,0, C:14,1, Ca:101,9	-Zöldségleves (G) -Chilis bab -Banán S:1,2, E:843,0, ZS:36,2, T:1,0, F:37,4, CH:91,2, C:2,5, Ca:239,8
Összesen	S:2,3, E:893,0, ZS:29,1, T:4,6, F:58,9, CH:93,7, C:2,9, Ca:67,2	S:1,6, E:824,0, ZS:45,8, T:12,7, F:39,5, CH:60,6, C:6,9, Ca:82,2	S:3,2, E:705,0, ZS:40,2, T:3,7, F:28,5, CH:55,2, C:5,3, Ca:40,1	S:1,8, E:745,0, ZS:27,2, T:9,7, F:37,1, CH:84,0, C:14,1, Ca:101,9	S:1,2, E:843,0, ZS:36,2, T:1,0, F:37,4, CH:91,2, C:2,5, Ca:239,8

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.07.10.	Kedd 2023.07.11.	Szerda 2023.07.12.	Csütörtök 2023.07.13.	Péntek 2023.07.14.
Ebéd	-Burgonya leves (Z, G) -Sült csirkecomb (K) -Zöldbab főzelék (L, G)	-Zöldborsó leves (G, Z) -Lasagne (L, G, T, O)	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Natúr szelet (G) -Meggyszósz I. (G, L, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Almás pite (G, T)	-Karfiol leves (G, Z) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Rizi-bizi
	S:1,5, E:529,0, ZS:23,0, T:2,3, F:34,1, CH:44,6, C:2,1, Ca:76,2	S:1,6, E:962,0, ZS:48,5, T:7,8, F:42,4, CH:86,3, C:10,1, Ca:8,3	S:3,2, E:1 053,0, ZS:31,0, T:1,8, F:46,1, CH:143,7, C:10,3, Ca:104,7	S:0,7, E:523,0, ZS:10,3, T:1,4, F:22,3, CH:81,8, C:1,2, Ca:41,2	S:3,2, E:889,0, ZS:24,7, T:3,1, F:44,0, CH:120,1, C:5,4, Ca:75,2
Összesen	S:1,5, E:529,0, ZS:23,0, T:2,3, F:34,1, CH:44,6, C:2,1, Ca:76,2	S:1,6, E:962,0, ZS:48,5, T:7,8, F:42,4, CH:86,3, C:10,1, Ca:8,3	S:3,2, E:1 053,0, ZS:31,0, T:1,8, F:46,1, CH:143,7, C:10,3, Ca:104,7	S:0,7, E:523,0, ZS:10,3, T:1,4, F:22,3, CH:81,8, C:1,2, Ca:41,2	S:3,2, E:889,0, ZS:24,7, T:3,1, F:44,0, CH:120,1, C:5,4, Ca:75,2

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: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.07.17.	Kedd 2023.07.18.	Szerda 2023.07.19.	Csütörtök 2023.07.20.	Péntek 2023.07.21.
Ebéd	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Leccsós sertésszelet (K) -Barna rizs	-Tojás leves (T, G) -Rántott csirkemáj (G, T) -Steak burgonya	-Sajtkrém leves (G, L, T, O, S) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Zöldborsó főzelék (L, G)	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Sajtos makaróni (L)	-Fahéjas almaleves (G) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka
	S:3,1, E:872,0, ZS:34,4, T:2,0, F:39,2, CH:94,0, C:6,1, Ca:21,7	S:1,2, E:768,0, ZS:27,1, T:8,5, F:35,9, CH:89,9, C:5,0, Ca:46,1	S:3,5, E:605,0, ZS:13,8, T:5,2, F:37,3, CH:81,5, C:4,4, Ca:36,2	S:1,7, E:779,0, ZS:26,2, T:8,4, F:35,3, CH:99,0, C:3,9, Ca:15,6	S:4,4, E:691,0, ZS:21,7, T:0,4, F:21,2, CH:98,1, C:4,8, Ca:37,5
Összesen	S:3,1, E:872,0, ZS:34,4, T:2,0, F:39,2, CH:94,0, C:6,1, Ca:21,7	S:1,2, E:768,0, ZS:27,1, T:8,5, F:35,9, CH:89,9, C:5,0, Ca:46,1	S:3,5, E:605,0, ZS:13,8, T:5,2, F:37,3, CH:81,5, C:4,4, Ca:36,2	S:1,7, E:779,0, ZS:26,2, T:8,4, F:35,3, CH:99,0, C:3,9, Ca:15,6	S:4,4, E:691,0, ZS:21,7, T:0,4, F:21,2, CH:98,1, C:4,8, Ca:37,5

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
 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 2023.07.24.	Kedd 2023.07.25.	Szerda 2023.07.26.	Csütörtök 2023.07.27.	Péntek 2023.07.28.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Hawai csirke mellszelet (G, L) -Bulgur	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, D, S, K) -Lencsefőzelék (G)	-Karfiol leves (G, Z) -Brassói aprópecsenye (K)	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Káposztás kocka (G)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, T, Z, M) -Tavaszi rizseshús (K)
	S:2,7, E:827,0, ZS:17,3, T:3,6, F:48,4, CH:116,8, C:10,8, Ca:24,3	S:3,0, E:996,0, ZS:38,6, T:4,2, F:53,5, CH:97,6, C:2,5, Ca:128,0	S:1,4, E:790,0, ZS:35,2, T:2,2, F:34,9, CH:78,2, C:5,4, Ca:76,2	S:1,8, E:721,0, ZS:20,6, T:1,6, F:32,7, CH:99,6, C:3,2, Ca:70,9	S:2,1, E:962,0, ZS:23,2, T:3,0, F:31,7, CH:106,8, C:4,1, Ca:19,6
Összesen	S:2,7, E:827,0, ZS:17,3, T:3,6, F:48,4, CH:116,8, C:10,8, Ca:24,3	S:3,0, E:996,0, ZS:38,6, T:4,2, F:53,5, CH:97,6, C:2,5, Ca:128,0	S:1,4, E:790,0, ZS:35,2, T:2,2, F:34,9, CH:78,2, C:5,4, Ca:76,2	S:1,8, E:721,0, ZS:20,6, T:1,6, F:32,7, CH:99,6, C:3,2, Ca:70,9	S:2,1, E:962,0, ZS:23,2, T:3,0, F:31,7, CH:106,8, C:4,1, Ca:19,6

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: szeszamag
 K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

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) -Fokhagymás tarja -Finomfőzelék (G) S:2,2, E:837,0, ZS:69,7, T:3,0, F:19,1, CH:32,9, C:1,8, Ca:45,2				
Összesen	S:2,2, E:837,0, ZS:69,7, T:3,0, F:19,1, CH:32,9, C:1,8, Ca:45,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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	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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid
P: puhatestűek