

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) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:3,5, E:929,0, ZS:44,4, T:3,2, F:53,1, CH:72,9, C:2,0, Ca:68,9	-Lebbencs leves (G, T) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:3,4, E:920,0, ZS:48,6, T:1,3, F:36,0, CH:78,7, C:2,4, Ca:63,5	-Gomba leves (Z, G, L, T) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:4,9, E:904,0, ZS:48,7, T:2,7, F:35,3, CH:76,5, C:4,8, Ca:75,8	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:4,1, E:975,0, ZS:51,7, T:2,7, F:48,1, CH:73,4, C:2,8, Ca:64,4	-Zöldségleves (G) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:3,4, E:775,0, ZS:41,9, T:1,2, F:31,8, CH:62,6, C:2,3, Ca:62,2
Összesen	S:3,5, E:929,0, ZS:44,4, T:3,2, F:53,1, CH:72,9, C:2,0, Ca:68,9	S:3,4, E:920,0, ZS:48,6, T:1,3, F:36,0, CH:78,7, C:2,4, Ca:63,5	S:4,9, E:904,0, ZS:48,7, T:2,7, F:35,3, CH:76,5, C:4,8, Ca:75,8	S:4,1, E:975,0, ZS:51,7, T:2,7, F:48,1, CH:73,4, C:2,8, Ca:64,4	S:3,4, E:775,0, ZS:41,9, T:1,2, F:31,8, CH:62,6, C:2,3, Ca:62,2

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 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: csillagfűrt
 P: puhatestűek

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) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Zöldborsó leves (G, Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya	-Karfiol leves (G, Z) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya
	S:3,1, E:806,0, ZS:24,1, T:8,1, F:53,7, CH:90,1, C:2,4, Ca:63,2	S:3,1, E:827,0, ZS:24,2, T:8,1, F:57,1, CH:91,8, C:2,3, Ca:53,4	S:3,6, E:904,0, ZS:30,7, T:9,0, F:56,3, CH:97,2, C:2,7, Ca:64,9	S:2,7, E:864,0, ZS:28,0, T:8,5, F:64,8, CH:84,5, C:2,4, Ca:76,7	S:3,8, E:833,0, ZS:26,0, T:8,4, F:56,7, CH:89,4, C:5,7, Ca:94,3
Összesen	S:3,1, E:806,0, ZS:24,1, T:8,1, F:53,7, CH:90,1, C:2,4, Ca:63,2	S:3,1, E:827,0, ZS:24,2, T:8,1, F:57,1, CH:91,8, C:2,3, Ca:53,4	S:3,6, E:904,0, ZS:30,7, T:9,0, F:56,3, CH:97,2, C:2,7, Ca:64,9	S:2,7, E:864,0, ZS:28,0, T:8,5, F:64,8, CH:84,5, C:2,4, Ca:76,7	S:3,8, E:833,0, ZS:26,0, T:8,4, F:56,7, CH:89,4, C:5,7, Ca:94,3

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: szeszámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűt
 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) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:3,0, E:923,0, ZS:30,0, T:4,8, F:56,8, CH:104,0, C:3,2, Ca:39,0	-Tojás leves (T, G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:2,4, E:878,0, ZS:32,7, T:7,7, F:45,5, CH:98,4, C:2,6, Ca:47,5	-Sajtkrém leves (G, L, T, O, S) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:3,4, E:852,0, ZS:27,2, T:6,5, F:42,8, CH:106,9, C:2,4, Ca:17,5	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:3,0, E:965,0, ZS:29,6, T:5,0, F:52,4, CH:119,8, C:2,4, Ca:32,9	-Almaleves (G, L) -Cordon Bleu (L, T, G) -Rizi-bizi S:2,9, E:876,0, ZS:24,3, T:4,6, F:42,1, CH:120,4, C:1,0, Ca:17,4
Összesen	S:3,0, E:923,0, ZS:30,0, T:4,8, F:56,8, CH:104,0, C:3,2, Ca:39,0	S:2,4, E:878,0, ZS:32,7, T:7,7, F:45,5, CH:98,4, C:2,6, Ca:47,5	S:3,4, E:852,0, ZS:27,2, T:6,5, F:42,8, CH:106,9, C:2,4, Ca:17,5	S:3,0, E:965,0, ZS:29,6, T:5,0, F:52,4, CH:119,8, C:2,4, Ca:32,9	S:2,9, E:876,0, ZS:24,3, T:4,6, F:42,1, CH:120,4, C:1,0, Ca:17,4

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 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 2023.07.24.	Kedd 2023.07.25.	Szerda 2023.07.26.	Csütörtök 2023.07.27.	Péntek 2023.07.28.
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (L, G)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Csirkemell sajtmártással (L, G)	-Karfiol leves (G, Z) -Csirkemell sajtmártással (L, G)	-Sertés raguleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (L, G)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, T, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (L, G)
	S:2,5, E:501,0, ZS:22,5, T:7,2, F:47,5, CH:25,8, C:2,2, Ca:26,3	S:2,3, E:394,0, ZS:12,3, T:6,3, F:41,9, CH:27,6, C:2,6, Ca:28,6	S:2,9, E:458,0, ZS:17,4, T:6,6, F:44,6, CH:29,3, C:5,0, Ca:55,2	S:2,4, E:493,0, ZS:19,3, T:6,1, F:56,3, CH:22,2, C:2,6, Ca:24,1	S:2,9, E:542,0, ZS:20,3, T:7,8, F:44,3, CH:43,0, C:3,6, Ca:19,2
Összesen	S:2,5, E:501,0, ZS:22,5, T:7,2, F:47,5, CH:25,8, C:2,2, Ca:26,3	S:2,3, E:394,0, ZS:12,3, T:6,3, F:41,9, CH:27,6, C:2,6, Ca:28,6	S:2,9, E:458,0, ZS:17,4, T:6,6, F:44,6, CH:29,3, C:5,0, Ca:55,2	S:2,4, E:493,0, ZS:19,3, T:6,1, F:56,3, CH:22,2, C:2,6, Ca:24,1	S:2,9, E:542,0, ZS:20,3, T:7,8, F:44,3, CH:43,0, C:3,6, Ca:19,2

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: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
 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) -Panírozott trappista sajt /F (L, T, G) S:4,6, E:614,0, ZS:35,8, T:20,5, F:38,0, CH:33,9, C:3,3, Ca:46,9				
Összesen	S:4,6, E:614,0, ZS:35,8, T:20,5, F:38,0, CH:33,9, C:3,3, Ca:46,9	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
T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek