

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2023.08.28.  | <i>Kedd</i><br>2023.08.29.   | <i>Szerda</i><br>2023.08.30.  | <i>Csütörtök</i><br>2023.08.31.   | <i>Péntek</i><br>2023.09.01.  |
|------------------------------|--|--|---|---|---|
| <i>Ebéd</i>                  | -Zöldbab leves (G)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) | -Tárkonyos sertésragu leves (G, L)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) | -Tavaszi zöldségleves (G)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) | -Sajtkrém leves (G, L, T, O, S)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Majonézes kukoricasaláta (M, L, T) | -Tojás leves (T, G)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-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   | S:2,2, E:675,0, ZS:31,0, T:6,2, F:42,5, CH:55,2, C:3,9, Ca:46,0                                       |
| <i>Összesen</i>              | 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:2,2, E:675,0, ZS:31,0, T:6,2, F:42,5, CH:55,2, C:3,9, Ca:46,0                                       |

## 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 C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2023.09.04.  | <i>Kedd</i><br>2023.09.05.  | <i>Szerda</i><br>2023.09.06.   | <i>Csütörtök</i><br>2023.09.07.  | <i>Péntek</i><br>2023.09.08.  |
|------------------------------|--|---|--|--|---|
| <i>Ebéd</i>                  | -Zeller leves (G, L)<br>-Rántott csirkecomb filé (T, G)<br>-Petrezselymes burgonya | -Gomba leves (Z, G, L, T)<br>-Rántott csirkecomb filé (T, G)<br>-Petrezselymes burgonya | -Húsleves cérnametélt tésztával / durum/ (Z, G, T)<br>-Rántott csirkecomb filé (T, G)<br>-Petrezselymes burgonya | -Tejfölös burgonyaleves (L, G)<br>-Rántott csirkecomb filé (T, G)<br>-Petrezselymes burgonya | -Babgulyás csipetkével (G, T)<br>-Rántott csirkecomb filé (T, G)<br>-Petrezselymes burgonya |
|                              | S:1,8, E:713,0, ZS:25,3, T:3,9, F:37,6, CH:80,2, C:2,9, Ca:72,8                    | S:1,7, E:815,0, ZS:25,6, T:3,6, F:43,7, CH:99,6, C:5,6, Ca:106,4                        | S:2,7, E:780,0, ZS:23,9, T:2,3, F:50,6, CH:86,7, C:2,2, Ca:60,9  | S:2,2, E:772,0, ZS:20,9, T:3,4, F:40,0, CH:102,1, C:3,3, Ca:75,9                             | S:2,7, E:822,0, ZS:24,5, T:2,5, F:47,7, CH:98,6, C:2,5, Ca:56,3                             |
| <i>Összesen</i>              | S:1,8, E:713,0, ZS:25,3, T:3,9, F:37,6, CH:80,2, C:2,9, Ca:72,8                    | S:1,7, E:815,0, ZS:25,6, T:3,6, F:43,7, CH:99,6, C:5,6, Ca:106,4                        | S:2,7, E:780,0, ZS:23,9, T:2,3, F:50,6, CH:86,7, C:2,2, Ca:60,9  | S:2,2, E:772,0, ZS:20,9, T:3,4, F:40,0, CH:102,1, C:3,3, Ca:75,9                             | S:2,7, E:822,0, ZS:24,5, T:2,5, F:47,7, CH:98,6, C:2,5, Ca:56,3                             |

## 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 C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámig  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2023.09.11.  | <i>Kedd</i><br>2023.09.12.   | <i>Szerda</i><br>2023.09.13.   | <i>Csütörtök</i><br>2023.09.14.   | <i>Péntek</i><br>2023.09.15.   |
|------------------------------|--|--|--|---|--|
| <i>Ebéd</i>                  | -Májgaluska leves (T, G, Z)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Rizi-bizi | -Tarhonya leves (G)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Rizi-bizi | -Karalábéleves (G, L)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Rizi-bizi | -Fokhagyma krémleves (G, L, T, F, D)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Rizi-bizi | -Pandúr leves (L)<br>-Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S)<br>-Rizi-bizi |
|                              | S:2,3, E:943,0, ZS:28,7, T:3,3, F:47,8, CH:119,8, C:2,5, Ca:43,9                     | S:1,9, E:910,0, ZS:25,2, T:3,9, F:44,0, CH:123,7, C:2,0, Ca:41,9             | S:2,1, E:868,0, ZS:23,6, T:3,2, F:42,5, CH:118,4, C:2,5, Ca:30,3               | S:1,9, E:859,0, ZS:21,5, T:4,0, F:41,9, CH:121,2, C:1,9, Ca:25,4                              | S:2,6, E:952,0, ZS:29,6, T:4,0, F:58,2, CH:109,7, C:2,4, Ca:50,9           |
| <i>Összesen</i>              | S:2,3, E:943,0, ZS:28,7, T:3,3, F:47,8, CH:119,8, C:2,5, Ca:43,9                     | S:1,9, E:910,0, ZS:25,2, T:3,9, F:44,0, CH:123,7, C:2,0, Ca:41,9             | S:2,1, E:868,0, ZS:23,6, T:3,2, F:42,5, CH:118,4, C:2,5, Ca:30,3               | S:1,9, E:859,0, ZS:21,5, T:4,0, F:41,9, CH:121,2, C:1,9, Ca:25,4                              | S:2,6, E:952,0, ZS:29,6, T:4,0, F:58,2, CH:109,7, C:2,4, Ca:50,9           |

## 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: szulfitok, kéndioxid

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2023.09.18.  | <i>Kedd</i><br>2023.09.19.   | <i>Szerda</i><br>2023.09.20.                                       | <i>Csütörtök</i><br>2023.09.21.                                    | <i>Péntek</i><br>2023.09.22.                                       |
|------------------------------|--|--|--|--|--|
| <i>Ebéd</i>                  | -Orja leves (G, T, Z)<br>-Cigány peccsenye<br>-Sült burgonya       | -Zöldborsó leves (G, Z)<br>-Cigány peccsenye<br>-Sült burgonya     | -Húsgombóc leves (T, G, Z)<br>-Cigány peccsenye<br>-Sült burgonya  | -Zöldbab leves (G)<br>-Cigány peccsenye<br>-Sült burgonya          | -Gyümölcsleves (G)<br>-Cigány peccsenye<br>-Sült burgonya          |
|                              | S:2,4, E:929,0, ZS:44,3, T:3,2, F:53,0,<br>CH:73,1, C:2,1, Ca:68,9 | S:2,4, E:818,0, ZS:41,4, T:1,1, F:35,7,<br>CH:70,7, C:1,3, Ca:50,8 | S:2,4, E:958,0, ZS:58,7, T:1,1, F:45,6,<br>CH:55,0, C:0,9, Ca:59,0 | S:1,9, E:774,0, ZS:41,3, T:1,1, F:32,6,<br>CH:63,2, C:1,4, Ca:74,2 | S:2,0, E:785,0, ZS:37,9, T:0,8, F:32,0,<br>CH:72,9, C:3,7, Ca:42,5 |
| <i>Összesen</i>              | S:2,4, E:929,0, ZS:44,3, T:3,2, F:53,0,<br>CH:73,1, C:2,1, Ca:68,9 | S:2,4, E:818,0, ZS:41,4, T:1,1, F:35,7,<br>CH:70,7, C:1,3, Ca:50,8 | S:2,4, E:958,0, ZS:58,7, T:1,1, F:45,6,<br>CH:55,0, C:0,9, Ca:59,0 | S:1,9, E:774,0, ZS:41,3, T:1,1, F:32,6,<br>CH:63,2, C:1,4, Ca:74,2 | S:2,0, E:785,0, ZS:37,9, T:0,8, F:32,0,<br>CH:72,9, C:3,7, Ca:42,5 |

## 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 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: szulfitok, kéndioxid

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2023.09.25.   | <i>Kedd</i><br>2023.09.26.   | <i>Szerda</i><br>2023.09.27.  | <i>Csütörtök</i><br>2023.09.28.  | <i>Péntek</i><br>2023.09.29.   |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| <i>Ebéd</i>                  | -Húsleves cérnametélt<br>tésztával / durum/ (Z, G, T)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Zöldséges rizsköret | -Sajtkrém leves (G, L, T, F,<br>D)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Zöldséges rizsköret | -Karfiol leves (G, Z)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Zöldséges rizsköret | -Daragaluska leves (G, T, Z)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Zöldséges rizsköret | -Sertés raguleves (G, Z)<br>-Sajtos natúr szelet (L)<br>-Zöldséges rizsköret |
|                              | S:3,1, E:797,0, ZS:31,7, T:7,2, F:49,8,<br>CH:61,0, C:2,7, Ca:24,3  | S:2,2, E:750,0, ZS:32,4, T:10,3, F:37,5,<br>CH:60,2, C:3,3, Ca:4,2                     | S:2,8, E:781,0, ZS:32,3, T:7,8, F:40,4,<br>CH:65,0, C:6,0, Ca:53,3        | S:2,6, E:717,0, ZS:27,2, T:7,5, F:37,7,<br>CH:63,3, C:3,6, Ca:26,7               | S:2,6, E:817,0, ZS:34,2, T:7,3, F:51,9,<br>CH:58,0, C:3,6, Ca:22,3           |
| <i>Összesen</i>              | S:3,1, E:797,0, ZS:31,7, T:7,2, F:49,8,<br>CH:61,0, C:2,7, Ca:24,3  | S:2,2, E:750,0, ZS:32,4, T:10,3, F:37,5,<br>CH:60,2, C:3,3, Ca:4,2                     | S:2,8, E:781,0, ZS:32,3, T:7,8, F:40,4,<br>CH:65,0, C:6,0, Ca:53,3        | S:2,6, E:717,0, ZS:27,2, T:7,5, F:37,7,<br>CH:63,3, C:3,6, Ca:26,7               | S:2,6, E:817,0, ZS:34,2, T:7,3, F:51,9,<br>CH:58,0, C:3,6, Ca:22,3           |

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek