

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.
<b>Ebéd</b>	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Francia saláta (L, T, M) S:2,9, E:867,0, ZS:48,0, T:16,3, F:48,6, CH:57,7, C:11,0, Ca:35,6	-Burgonyagombóc leves (T, G, Z) -Borsos tokány (G, L) -Szarvaeska tészta (G) S:1,2, E:902,0, ZS:29,1, T:3,2, F:46,6, CH:111,1, C:4,0, Ca:24,5	-Kertészleves (G) -Cigány pecsenye -Sült burgonya S:2,5, E:1 011,0, ZS:71,8, T:1,7, F:27,0, CH:60,6, C:2,6, Ca:71,1	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Csirkepörkölt (K, G, T, D) -Tökfőzelék (L, G) S:1,9, E:738,0, ZS:31,9, T:4,1, F:47,8, CH:63,4, C:2,6, Ca:20,4	-Tejfölös zöldbableves (G, L, T, Z, M, K) -Rántott hal -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L) S:1,7, E:673,0, ZS:22,6, T:3,7, F:12,8, CH:102,7, C:4,0, Ca:39,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:867,0, ZS:48,0, T:16,3, F:48,6, CH:57,7, C:11,0, Ca:35,6	S:1,2, E:902,0, ZS:29,1, T:3,2, F:46,6, CH:111,1, C:4,0, Ca:24,5	S:2,5, E:1 011,0, ZS:71,8, T:1,7, F:27,0, CH:60,6, C:2,6, Ca:71,1	S:1,9, E:738,0, ZS:31,9, T:4,1, F:47,8, CH:63,4, C:2,6, Ca:20,4	S:1,7, E:673,0, ZS:22,6, T:3,7, F:12,8, CH:102,7, C:4,0, Ca:39,0

## 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: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.05.	Kedd 2024.08.06.	Szerda 2024.08.07.	Csütörtök 2024.08.08.	Péntek 2024.08.09.
<b>Ebéd</b>	-Gombaleves (Z, G, T) -Fasírt (T, G) -Burgonyafőzelék (L, G)  S:1,6, E:855,0, ZS:35,5, T:2,8, F:35,8, CH:94,5, C:3,4, Ca:95,7	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Stíriai metélt (L, G, T)  S:1,7, E:875,0, ZS:25,0, T:9,8, F:45,9, CH:113,4, C:13,2, Ca:116,7	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Csirkepaprikás (T, K, G, L) -Szarvacska tészta (G)  S:1,4, E:911,0, ZS:28,2, T:4,3, F:47,2, CH:114,0, C:5,2, Ca:18,9	-Hideg megyleves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Kukoricás rizs -Csemege uborka  S:3,0, E:986,0, ZS:25,9, T:4,7, F:43,1, CH:141,1, C:3,7, Ca:53,2	-Tavaszi zöldségleves (G) -Sült csirkecomb (K) -Burgonyapüré -Káposztasaláta  S:1,6, E:705,0, ZS:19,2, T:1,3, F:39,4, CH:90,3, C:1,5, Ca:85,5
<b>Összesen</b>	S:1,6, E:855,0, ZS:35,5, T:2,8, F:35,8, CH:94,5, C:3,4, Ca:95,7	S:1,7, E:875,0, ZS:25,0, T:9,8, F:45,9, CH:113,4, C:13,2, Ca:116,7	S:1,4, E:911,0, ZS:28,2, T:4,3, F:47,2, CH:114,0, C:5,2, Ca:18,9	S:3,0, E:986,0, ZS:25,9, T:4,7, F:43,1, CH:141,1, C:3,7, Ca:53,2	S:1,6, E:705,0, ZS:19,2, T:1,3, F:39,4, CH:90,3, C:1,5, Ca:85,5

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.12.	Kedd 2024.08.13.	Szerda 2024.08.14.	Csütörtök 2024.08.15.	Péntek 2024.08.16.
<b>Ebéd</b>	-Paradicsom leves (G) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Párolt rizs fél adag -Párolt zöldség fél adag	-Csontleves csigatésztával ( 4 tojásos ) (G, T, Z) -Tarhonyás hús (G) -Uborkasaláta	-Karalábéleves (G, L) -Sertésszelet vadas mártással (L, M, G, Z) -Spagetti tészta (G)	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Rántott csirkemáj (G, T) -Petrezselymes burgonya -Csemege uborka	-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D) -Brassói aprópecsenye (K)
	S:1,2, E:1 085,0, ZS:22,3, T:2,4, F:42,1, CH:119,6, C:6,3, Ca:20,4	S:1,1, E:922,0, ZS:19,9, T:1,6, F:43,5, CH:138,1, C:3,4, Ca:49,9	S:0,8, E:925,0, ZS:20,0, T:2,9, F:50,5, CH:134,0, C:2,0, Ca:16,6	S:4,2, E:1 002,0, ZS:33,4, T:4,5, F:55,8, CH:114,8, C:6,1, Ca:64,9	S:1,5, E:863,0, ZS:51,7, T:5,4, F:23,1, CH:73,7, C:2,2, Ca:35,8
<b>Összesen</b>	S:1,2, E:1 085,0, ZS:22,3, T:2,4, F:42,1, CH:119,6, C:6,3, Ca:20,4	S:1,1, E:922,0, ZS:19,9, T:1,6, F:43,5, CH:138,1, C:3,4, Ca:49,9	S:0,8, E:925,0, ZS:20,0, T:2,9, F:50,5, CH:134,0, C:2,0, Ca:16,6	S:4,2, E:1 002,0, ZS:33,4, T:4,5, F:55,8, CH:114,8, C:6,1, Ca:64,9	S:1,5, E:863,0, ZS:51,7, T:5,4, F:23,1, CH:73,7, C:2,2, Ca:35,8

## 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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.19.	Kedd 2024.08.20.	Szerda 2024.08.21.	Csütörtök 2024.08.22.	Péntek 2024.08.23.
<b>Ebéd</b>	-Tojás leves (T, G) -Cigány peccsenye -Steak burgonya	-Hideg gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K) -Tarhonya (G) -Káposztasaláta	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Rizi-bizi	-Frankfurti leves (L, G) -Rakott burgonya (T, L)	-Karfiol leves (Z, G) -Stefánia vagdalt (G, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (G)
	S:2,6, E:1 131,0, ZS:81,8, T:7,9, F:29,6, CH:63,0, C:4,4, Ca:49,4	S:2,0, E:989,0, ZS:30,6, T:1,6, F:36,7, CH:136,2, C:7,5, Ca:33,0	S:3,5, E:1 142,0, ZS:30,6, T:8,4, F:76,2, CH:135,6, C:3,3, Ca:53,8	S:2,8, E:779,0, ZS:39,0, T:15,7, F:28,5, CH:75,6, C:3,0, Ca:118,7	S:1,9, E:787,0, ZS:30,5, T:1,4, F:39,9, CH:84,7, C:4,3, Ca:57,4
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:1 131,0, ZS:81,8, T:7,9, F:29,6, CH:63,0, C:4,4, Ca:49,4	S:2,0, E:989,0, ZS:30,6, T:1,6, F:36,7, CH:136,2, C:7,5, Ca:33,0	S:3,5, E:1 142,0, ZS:30,6, T:8,4, F:76,2, CH:135,6, C:3,3, Ca:53,8	S:2,8, E:779,0, ZS:39,0, T:15,7, F:28,5, CH:75,6, C:3,0, Ca:118,7	S:1,9, E:787,0, ZS:30,5, T:1,4, F:39,9, CH:84,7, C:4,3, Ca:57,4

## 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: szulfitok, kéndioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.08.26.	Kedd 2024.08.27.	Szerda 2024.08.28.	Csütörtök 2024.08.29.	Péntek 2024.08.30.
<b>Ebéd</b>	-Orja leves (G, T, Z) -Hawai csirkemell (G, L) -Barna rizs -Friss zöldségsaláta	-Lebbencs leves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Zöldborsó leves (G) -Sertéspörkölt -Galuska (T, G)	-Zeller leves (L, G, T) -Bolognai spagetti (L, G)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Tavaszi rizseshús csirkecombból (K) -Cékla saláta
	S:0,7, E:617,0, ZS:12,1, T:2,6, F:26,9, CH:94,6, C:2,0, Ca:74,5	S:1,1, E:877,0, ZS:31,7, T:1,4, F:27,6, CH:116,0, C:5,7, Ca:49,5	S:2,0, E:791,0, ZS:25,4, T:2,5, F:36,6, CH:102,9, C:2,1, Ca:24,6	S:1,2, E:774,0, ZS:23,8, T:6,1, F:40,6, CH:98,2, C:4,3, Ca:47,2	S:2,1, E:889,0, ZS:16,7, T:2,7, F:36,3, CH:111,1, C:2,1, Ca:84,6
<b>Összesen</b>	S:0,7, E:617,0, ZS:12,1, T:2,6, F:26,9, CH:94,6, C:2,0, Ca:74,5	S:1,1, E:877,0, ZS:31,7, T:1,4, F:27,6, CH:116,0, C:5,7, Ca:49,5	S:2,0, E:791,0, ZS:25,4, T:2,5, F:36,6, CH:102,9, C:2,1, Ca:24,6	S:1,2, E:774,0, ZS:23,8, T:6,1, F:40,6, CH:98,2, C:4,3, Ca:47,2	S:2,1, E:889,0, ZS:16,7, T:2,7, F:36,3, CH:111,1, C:2,1, Ca:84,6

## 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 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