

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.01.	Kedd 2024.07.02.	Szerda 2024.07.03.	Csütörtök 2024.07.04.	Péntek 2024.07.05.
Ebéd	-Tejfölös zöldbableves (G, L, T, Z, M, K) -Szezámagos csirkemell csíkok (G, T, S) -Párolt rizs -Tartármártás (T, M, L)	-Gulyás leves (G, T, Z) -Stíriai metélt (L, G, T)	-Csontleves cérnametétl (G, T, Z) -Töltött paprika -Főtt burgonya	-Gombaleves (Z, G, T) -Fokhagymás tarja -Sült burgonya	-Zöldségleves (G) -Székelykáposzta (L)
	S:2,7, E:1 002,0, ZS:35,5, T:5,1, F:42,0, CH:125,7, C:4,8, Ca:54,9	S:1,8, E:794,0, ZS:25,0, T:9,9, F:40,1, CH:99,4, C:13,6, Ca:115,4	S:1,6, E:851,0, ZS:26,6, T:0,1, F:34,1, CH:115,6, C:4,9, Ca:47,3	S:0,6, E:950,0, ZS:61,2, T:1,6, F:28,0, CH:70,3, C:2,9, Ca:94,7	S:2,3, E:626,0, ZS:29,8, T:2,6, F:28,8, CH:57,9, C:6,9, Ca:91,5
Összesen	S:2,7, E:1 002,0, ZS:35,5, T:5,1, F:42,0, CH:125,7, C:4,8, Ca:54,9	S:1,8, E:794,0, ZS:25,0, T:9,9, F:40,1, CH:99,4, C:13,6, Ca:115,4	S:1,6, E:851,0, ZS:26,6, T:0,1, F:34,1, CH:115,6, C:4,9, Ca:47,3	S:0,6, E:950,0, ZS:61,2, T:1,6, F:28,0, CH:70,3, C:2,9, Ca:94,7	S:2,3, E:626,0, ZS:29,8, T:2,6, F:28,8, CH:57,9, C:6,9, Ca:91,5

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.08.	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K)	-Gyümölcsleves (G) -Rántott csirkecomb filé (T, G) -Petrezselymes burgonya	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Palacsinta (T, L, Z, R, O, D, G)	-Zeller leves (L, G, T) -Csikóstokány (G, L, K) -Szarvacska tészta (G) -Csemege uborka	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Hawai csirkemell (L, G) -Kukoricás rizs
	S:1,2, E:818,0, ZS:45,5, T:2,0, F:20,2, CH:79,1, C:2,5, Ca:37,5	S:1,3, E:786,0, ZS:19,6, T:2,2, F:39,6, CH:107,4, C:6,1, Ca:45,3	S:1,7, E:749,0, ZS:21,8, T:2,6, F:32,5, CH:103,4, C:4,8, Ca:22,6	S:2,5, E:999,0, ZS:41,7, T:4,7, F:37,8, CH:115,0, C:6,8, Ca:42,7	S:1,2, E:963,0, ZS:29,1, T:4,9, F:57,0, CH:115,2, C:7,3, Ca:33,3
Összesen	S:1,2, E:818,0, ZS:45,5, T:2,0, F:20,2, CH:79,1, C:2,5, Ca:37,5	S:1,3, E:786,0, ZS:19,6, T:2,2, F:39,6, CH:107,4, C:6,1, Ca:45,3	S:1,7, E:749,0, ZS:21,8, T:2,6, F:32,5, CH:103,4, C:4,8, Ca:22,6	S:2,5, E:999,0, ZS:41,7, T:4,7, F:37,8, CH:115,0, C:6,8, Ca:42,7	S:1,2, E:963,0, ZS:29,1, T:4,9, F:57,0, CH:115,2, C:7,3, Ca:33,3

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

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.15.	Kedd 2024.07.16.	Szerda 2024.07.17.	Csütörtök 2024.07.18.	Péntek 2024.07.19.
Ebéd	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Szilvatöltelékes gombóc (G, K)	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Milánói makaróni (L)	-Orja leves (G, T, Z) -Csirkepaprikás (T, K, G, L) -Galuska (T, G)	-Karfiol leves (Z, G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Steak burgonya	-Paradicsom leves (G) -Stefánia vagdalt (G, T, O, D, S, K) -Zöldborsó főzelék (G)
	S:2,5, E:934,0, ZS:20,0, T:2,2, F:34,7, CH:153,3, C:4,8, Ca:32,8	S:3,2, E:906,0, ZS:34,2, T:6,7, F:47,3, CH:99,6, C:7,4, Ca:40,4	S:2,0, E:878,0, ZS:31,0, T:6,2, F:50,9, CH:95,5, C:4,2, Ca:31,8	S:2,2, E:774,0, ZS:30,8, T:8,5, F:37,0, CH:81,6, C:7,0, Ca:53,8	S:1,3, E:929,0, ZS:31,2, T:1,4, F:41,1, CH:118,0, C:5,8, Ca:13,7
Összesen	S:2,5, E:934,0, ZS:20,0, T:2,2, F:34,7, CH:153,3, C:4,8, Ca:32,8	S:3,2, E:906,0, ZS:34,2, T:6,7, F:47,3, CH:99,6, C:7,4, Ca:40,4	S:2,0, E:878,0, ZS:31,0, T:6,2, F:50,9, CH:95,5, C:4,2, Ca:31,8	S:2,2, E:774,0, ZS:30,8, T:8,5, F:37,0, CH:81,6, C:7,0, Ca:53,8	S:1,3, E:929,0, ZS:31,2, T:1,4, F:41,1, CH:118,0, C:5,8, Ca:13,7

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.
Ebéd	-Tojás leves (T, G) -Májás rizottó -Cékla saláta	-Zöldborsó leves (G) -Budapest szelet -Párolt rizs	-Karalábéleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L)	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Mákos metélt (G, F, O, S)	-Almaleves (G) -Marhapörkölt (K) -Tarhonya (G) -Csemege uborka
	S:1,3, E:750,0, ZS:25,1, T:3,6, F:32,8, CH:95,6, C:1,6, Ca:88,7	S:1,2, E:969,0, ZS:39,8, T:1,2, F:45,2, CH:104,1, C:1,1, Ca:18,7	S:2,3, E:664,0, ZS:33,8, T:12,2, F:21,4, CH:65,5, C:2,9, Ca:46,4	S:1,4, E:965,0, ZS:23,7, T:3,1, F:42,8, CH:142,5, C:5,2, Ca:59,4	S:4,4, E:932,0, ZS:30,2, T:1,5, F:34,8, CH:126,9, C:5,1, Ca:0,0
Összesen	S:1,3, E:750,0, ZS:25,1, T:3,6, F:32,8, CH:95,6, C:1,6, Ca:88,7	S:1,2, E:969,0, ZS:39,8, T:1,2, F:45,2, CH:104,1, C:1,1, Ca:18,7	S:2,3, E:664,0, ZS:33,8, T:12,2, F:21,4, CH:65,5, C:2,9, Ca:46,4	S:1,4, E:965,0, ZS:23,7, T:3,1, F:42,8, CH:142,5, C:5,2, Ca:59,4	S:4,4, E:932,0, ZS:30,2, T:1,5, F:34,8, CH:126,9, C:5,1, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.29.	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.
Ebéd	-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 peccsenye -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		
Összesen	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: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 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