

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.06.03.	Kedd 2024.06.04.	Szerda 2024.06.05.	Csütörtök 2024.06.06.	Péntek 2024.06.07.
Ebéd	-Zöldségleves (G) -Sólet füstölt tarjával (G) -Banán	-Sajtkrémleves (G, L, T, F, D) -Fasírt (T, G) -Paradicsomos káposzta főzelék (G)	-Tavaszi zöldségleves (G) -Lecsós sertésszelet (K) -Párolt rizsköret	-Lebbencs leves (G, T) -Cordon Bleu (L, T, G) -Francia saláta (L, T, M)	-Daragaluska leves (G, T) -Sült csirkemáj -Hagymás törtburgonya -Csemege uborka
	S:0,7, E:770,0, ZS:24,3, T:0,6, F:32,3, CH:101,6, C:2,9, Ca:180,2	S:2,2, E:793,0, ZS:39,3, T:5,7, F:33,7, CH:72,6, C:4,8, Ca:113,4	S:2,5, E:874,0, ZS:27,8, T:2,2, F:36,0, CH:116,8, C:3,5, Ca:35,1	S:2,4, E:893,0, ZS:47,2, T:8,1, F:40,6, CH:73,5, C:10,9, Ca:31,8	S:3,5, E:749,0, ZS:23,2, T:2,7, F:42,5, CH:88,7, C:4,9, Ca:72,4
Összesen	S:0,7, E:770,0, ZS:24,3, T:0,6, F:32,3, CH:101,6, C:2,9, Ca:180,2	S:2,2, E:793,0, ZS:39,3, T:5,7, F:33,7, CH:72,6, C:4,8, Ca:113,4	S:2,5, E:874,0, ZS:27,8, T:2,2, F:36,0, CH:116,8, C:3,5, Ca:35,1	S:2,4, E:893,0, ZS:47,2, T:8,1, F:40,6, CH:73,5, C:10,9, Ca:31,8	S:3,5, E:749,0, ZS:23,2, T:2,7, F:42,5, CH:88,7, C:4,9, Ca:72,4

## 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 2024.06.10.	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves (G) -Bakonyi sertésszelet (L, G) -Orsó tészta (durum) (G)	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Zeller leves (L, G, T) -Csirkepörkölt (K, G, L, T, D) -Tökfőzelék (L, G) -Banán	-Felvidéki zöldségleves (L, G) -Óvári sertésszelet (L) -Kukoricás rizs	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z) -Darált húsos rakott burgonya (L)
	S:1,3, E:889,0, ZS:27,8, T:3,6, F:58,5, CH:118,9, C:1,9, Ca:35,6	S:2,1, E:880,0, ZS:35,4, T:4,6, F:50,6, CH:87,2, C:4,9, Ca:63,5	S:1,5, E:770,0, ZS:27,7, T:5,3, F:36,1, CH:91,8, C:3,1, Ca:185,7	S:1,7, E:793,0, ZS:28,8, T:6,7, F:42,4, CH:87,9, C:2,4, Ca:37,6	S:0,8, E:764,0, ZS:38,9, T:6,0, F:28,4, CH:71,4, C:3,2, Ca:45,0
<b>Összesen</b>	S:1,3, E:889,0, ZS:27,8, T:3,6, F:58,5, CH:118,9, C:1,9, Ca:35,6	S:2,1, E:880,0, ZS:35,4, T:4,6, F:50,6, CH:87,2, C:4,9, Ca:63,5	S:1,5, E:770,0, ZS:27,7, T:5,3, F:36,1, CH:91,8, C:3,1, Ca:185,7	S:1,7, E:793,0, ZS:28,8, T:6,7, F:42,4, CH:87,9, C:2,4, Ca:37,6	S:0,8, E:764,0, ZS:38,9, T:6,0, F:28,4, CH:71,4, C:3,2, Ca:45,0

## 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 2024.06.17.	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
<b>Ebéd</b>	-Tejfölös gombaleves (G, L) -Paprikás burgonya (K) -Csemege uborka S:4,6, E:765,0, ZS:32,4, T:8,7, F:27,7, CH:87,1, C:6,2, Ca:67,2	-Karfiol leves (Z, G) -Sült csirkecomb (K) -Sárgaborsó főzelék (G) S:1,6, E:683,0, ZS:19,8, T:1,4, F:51,4, CH:71,0, C:3,6, Ca:93,3	-Tojás leves (T, G) -Sertéspörkölt -Orsó tészta (durum) (G) S:1,0, E:907,0, ZS:46,7, T:5,1, F:56,1, CH:82,2, C:3,2, Ca:39,8	-Májgaluska leves (T, G, Z) -Fokhagymás halfilé (H, G) -Párolt rizs S:1,5, E:813,0, ZS:22,2, T:2,9, F:48,8, CH:101,7, C:1,7, Ca:28,3	-Tárkonyos sertésraguleves (G, T, L) -Máglyarakás (G, L, T, D) S:1,9, E:834,0, ZS:20,5, T:4,2, F:36,6, CH:117,8, C:7,6, Ca:45,0
<b>Összesen</b>	S:4,6, E:765,0, ZS:32,4, T:8,7, F:27,7, CH:87,1, C:6,2, Ca:67,2	S:1,6, E:683,0, ZS:19,8, T:1,4, F:51,4, CH:71,0, C:3,6, Ca:93,3	S:1,0, E:907,0, ZS:46,7, T:5,1, F:56,1, CH:82,2, C:3,2, Ca:39,8	S:1,5, E:813,0, ZS:22,2, T:2,9, F:48,8, CH:101,7, C:1,7, Ca:28,3	S:1,9, E:834,0, ZS:20,5, T:4,2, F:36,6, CH:117,8, C:7,6, Ca:45,0

## 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 2024.06.24.	Kedd 2024.06.25.	Szerda 2024.06.26.	Csütörtök 2024.06.27.	Péntek 2024.06.28.
Ebéd	-Zöldborsó leves (G) -Bolognai spagetti (L, G)	-Orja leves (G, T, Z) -Rántott szelet (T, G) -Rizi-bizi	-Gyümölcsleves (G) -Marhapörkölt (K) -Tarhonya (G)	-Babgulyás csipetkével (G, T) -Palacsinta (T, L, Z, R, O, D, G)	-Húsgombóc leves (T, G, Z) -Panírozott trappista sajt (L, T, G) -Sült burgonya -Tartármártás (T, M, L)
	S:1,5, E:780,0, ZS:19,7, T:4,0, F:43,6, CH:105,7, C:3,2, Ca:12,9	S:2,1, E:1 015,0, ZS:26,1, T:3,6, F:55,8, CH:134,0, C:2,6, Ca:48,6	S:2,0, E:920,0, ZS:30,4, T:1,6, F:35,1, CH:121,5, C:7,5, Ca:0,0	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:897,0, ZS:41,0, T:13,7, F:41,8, CH:86,9, C:3,6, Ca:57,8
Összesen	S:1,5, E:780,0, ZS:19,7, T:4,0, F:43,6, CH:105,7, C:3,2, Ca:12,9	S:2,1, E:1 015,0, ZS:26,1, T:3,6, F:55,8, CH:134,0, C:2,6, Ca:48,6	S:2,0, E:920,0, ZS:30,4, T:1,6, F:35,1, CH:121,5, C:7,5, Ca:0,0	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:897,0, ZS:41,0, T:13,7, F:41,8, CH:86,9, C:3,6, Ca:57,8

## 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, kéndioxid	