

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<b>Ebéd</b>	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tarhonyaköret (G, T)	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Vitamin saláta (K)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Teljeskiőrlésű kenyér(C) (G, O)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G) -Alma	-Almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rántott halfilé (G, T, H) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T)
	S:1,6, E:803,0, ZS:21,4, T:0,5, F:47,7, CH:102,8, C:13,1, Ca:29,1	S:1,0, E:879,0, ZS:25,1, T:0,9, F:42,9, CH:109,3, C:9,3, Ca:70,3	S:2,0, E:841,0, ZS:23,7, T:3,1, F:44,6, CH:101,4, C:13,6, Ca:131,1	S:0,2, E:885,0, ZS:20,4, T:3,4, F:45,3, CH:124,9, C:15,4, Ca:85,6	S:1,4, E:872,0, ZS:23,7, T:7,3, F:41,0, CH:121,5, C:15,2, Ca:83,2
<b>Összesen</b>	S:1,6, E:803,0, ZS:21,4, T:0,5, F:47,7, CH:102,8, C:13,1, Ca:29,1	S:1,0, E:879,0, ZS:25,1, T:0,9, F:42,9, CH:109,3, C:9,3, Ca:70,3	S:2,0, E:841,0, ZS:23,7, T:3,1, F:44,6, CH:101,4, C:13,6, Ca:131,1	S:0,2, E:885,0, ZS:20,4, T:3,4, F:45,3, CH:124,9, C:15,4, Ca:85,6	S:1,4, E:872,0, ZS:23,7, T:7,3, F:41,0, CH:121,5, C:15,2, Ca:83,2

## 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 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 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
<b>Ebéd</b>		-Csontleves (Z, M, D) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Teljeskiórlésű kenyér(C) (G, O)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) -Banán	-Karfiolleves (G, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret	-Paradicsomleves (G, Z, M, T) -Dubary csirkemell (L, G) -Petrezselymes rizs -Körte
		S:1,6, E:881,0, ZS:21,6, T:0,6, F:42,6, CH:123,0, C:21,1, Ca:110,1	S:1,1, E:885,0, ZS:22,2, T:9,7, F:50,7, CH:132,3, C:25,9, Ca:414,2	S:1,1, E:730,0, ZS:21,3, T:0,2, F:35,4, CH:92,4, C:9,2, Ca:116,2	S:1,3, E:899,0, ZS:18,9, T:3,3, F:25,2, CH:157,4, C:37,1, Ca:124,2
<b>Összesen</b>	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:1,6, E:881,0, ZS:21,6, T:0,6, F:42,6, CH:123,0, C:21,1, Ca:110,1	S:1,1, E:885,0, ZS:22,2, T:9,7, F:50,7, CH:132,3, C:25,9, Ca:414,2	S:1,1, E:730,0, ZS:21,3, T:0,2, F:35,4, CH:92,4, C:9,2, Ca:116,2	S:1,3, E:899,0, ZS:18,9, T:3,3, F:25,2, CH:157,4, C:37,1, Ca:124,2

## 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 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