

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.07.21.	Kedd 2025.07.22.	Szerda 2025.07.23.	Csütörtök 2025.07.24.	Péntek 2025.07.25.
Ebéd				- Tejfölös gombaleves (G, T, L, Z) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, O, M)	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L) -Vajas pogácsa (T, G, L)
				S:4,8, E:722,0, ZS:28,1, T:3,3, F:26,7, CH:93,3, C:10,8, Ca:1,1	S:2,8, E:672,0, ZS:44,8, T:3,6, F:23,0, CH:84,1, C:7,3, Ca:1,1
Összesen				S:4,8, E:722,0, ZS:28,1, T:3,3, F:26,7, CH:93,3, C:10,8, Ca:1,1	S:2,8, E:672,0, ZS:44,8, T:3,6, F:23,0, CH:84,1, C:7,3, Ca:1,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.
Ebéd	-Zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G) S:2,1, E:617,0, ZS:28,3, T:4,4, F:31,5, CH:56,5, C:4,0, Ca:17,3	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya S:3,2, E:1 149,0, ZS:23,8, T:0,2, F:53,4, CH:119,6, C:25,1, Ca:54,1	-Palócleves (L, G) -Tojásos nokedli (T, L, G) -Ecetes saláta S:1,2, E:1 081,0, ZS:39,7, T:4,7, F:43,2, CH:130,6, C:15,3, Ca:19,1	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Zöldséges rizs S:2,8, E:1 153,0, ZS:54,0, T:7,8, F:30,6, CH:131,4, C:12,1, Ca:49,3	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Cékla S:3,3, E:771,0, ZS:27,1, T:6,0, F:37,4, CH:89,6, C:19,4, Ca:51,2
Összesen	S:2,1, E:617,0, ZS:28,3, T:4,4, F:31,5, CH:56,5, C:4,0, Ca:17,3	S:3,2, E:1 149,0, ZS:23,8, T:0,2, F:53,4, CH:119,6, C:25,1, Ca:54,1	S:1,2, E:1 081,0, ZS:39,7, T:4,7, F:43,2, CH:130,6, C:15,3, Ca:19,1	S:2,8, E:1 153,0, ZS:54,0, T:7,8, F:30,6, CH:131,4, C:12,1, Ca:49,3	S:3,3, E:771,0, ZS:27,1, T:6,0, F:37,4, CH:89,6, C:19,4, Ca:51,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.
Ebéd	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:1,1, E:444,0, ZS:24,8, T:2,6, F:19,1, CH:33,8, C:6,8, Ca:160,0	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Csemegeuborka S:3,2, E:862,0, ZS:21,8, T:4,0, F:35,5, CH:118,5, C:11,5, Ca:116,6	-Mexikói leves (Z, G) -Hagymás sült csirkemáj (G) -Petrezselymes rizs S:3,3, E:959,0, ZS:25,9, T:1,8, F:40,1, CH:131,6, C:2,6, Ca:11,1		
Összesen	S:1,1, E:444,0, ZS:24,8, T:2,6, F:19,1, CH:33,8, C:6,8, Ca:160,0	S:3,2, E:862,0, ZS:21,8, T:4,0, F:35,5, CH:118,5, C:11,5, Ca:116,6	S:3,3, E:959,0, ZS:25,9, T:1,8, F:40,1, CH:131,6, C:2,6, Ca:11,1		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:			Allergén 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: szeszámhang	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	