

**Felnőtt**

(19-69 év)

**Hétfő**

2022.01.17.

**Kedd**

2022.01.18.

**Szerda**

2022.01.19.

**Csütörtök**

2022.01.20.

**Péntek**

2022.01.21.

**Ebéd**

-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M)  
 -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L)  
 -Masni tészta. (G, O)

S:5,2, E:1 557,0, ZS:41,2, T:6,5, F:78,7,  
 CH:211,2, C:13,5, Ca:9,8

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)  
 -Sertés vagdalt (G, T)  
 -Burgonyafőzelék (L, G)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:4,2, E:1 273,0, ZS:45,1, T:4,4, F:49,8,  
 CH:152,7, C:7,7, Ca:61,8

-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M)  
 -Hentes tokány  
 -Tarhonya. (G, O)

S:3,7, E:1 562,0, ZS:71,1, T:7,9, F:54,5,  
 CH:154,4, C:11,4, Ca:48,2

-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)  
 -Lángos (L, G)  
 -Kivi

S:3,6, E:1 166,0, ZS:50,4, T:15,6,  
 F:48,8, CH:126,3, C:3,0, Ca:31,3

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)  
 -Halpaprikás (G, T, H, L)  
 -Galuska (T, G)

S:2,2, E:879,0, ZS:27,9, T:4,0, F:29,3,  
 CH:120,7, C:2,7, Ca:9,5

**Összesen**

S:5,2, E:1 557,0, ZS:41,2, T:6,5, F:78,7,  
 CH:211,2, C:13,5, Ca:9,8

S:4,2, E:1 273,0, ZS:45,1, T:4,4, F:49,8,  
 CH:152,7, C:7,7, Ca:61,8

S:3,7, E:1 562,0, ZS:71,1, T:7,9, F:54,5,  
 CH:154,4, C:11,4, Ca:48,2

S:3,6, E:1 166,0, ZS:50,4, T:15,6,  
 F:48,8, CH:126,3, C:3,0, Ca:31,3

S:2,2, E:879,0, ZS:27,9, T:4,0, F:29,3,  
 CH:120,7, C:2,7, Ca:9,5

**Jó étvágyat!****A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
 P: puhatestűek

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2022.01.24.

Kedd

2022.01.25.

Szerda

2022.01.26.

Csütörtök

2022.01.27.

Péntek

2022.01.28.

Ebéd

-Tárkonyos pulykaragu leves  
(G, L, T, Z, O, M)  
-Darás metélt (G, O)  
-Kajszi baracklekvár  
-Alma

S:0,8, E:1 151,0, ZS:17,4, T:2,4, F:45,8,  
CH:186,1, C:36,5, Ca:21,3

-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Párolt csirkemell (G)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)

S:3,5, E:1 176,0, ZS:34,3, T:3,8, F:71,7,  
CH:130,8, C:21,8, Ca:33,0

-Zöldbableves (G, L, T, Z, O, M)  
-Vadas (Z, G, L, M)  
-Makaróni. (G, O)

S:2,2, E:1 021,0, ZS:37,5, T:3,5, F:42,8,  
CH:124,0, C:9,2, Ca:22,6

-Bakonyi betyár leves (Z, G, L)  
-Sajtos pogácsa (L, T, G)  
-Narancs

S:2,9, E:1 030,0, ZS:54,1, T:12,2,  
F:40,0, CH:95,8, C:4,6, Ca:130,7

-Meggy leves (L)  
-Csirkemell párizsiasan (T, G, L)  
-Rizibizi  
-Savanyú uborka

S:2,5, E:1 018,0, ZS:24,6, T:6,9, F:49,2,  
CH:143,0, C:57,4, Ca:20,4

Összesen

S:0,8, E:1 151,0, ZS:17,4, T:2,4, F:45,8,  
CH:186,1, C:36,5, Ca:21,3

S:3,5, E:1 176,0, ZS:34,3, T:3,8, F:71,7,  
CH:130,8, C:21,8, Ca:33,0

S:2,2, E:1 021,0, ZS:37,5, T:3,5, F:42,8,  
CH:124,0, C:9,2, Ca:22,6

S:2,9, E:1 030,0, ZS:54,1, T:12,2,  
F:40,0, CH:95,8, C:4,6, Ca:130,7

S:2,5, E:1 018,0, ZS:24,6, T:6,9, F:49,2,  
CH:143,0, C:57,4, Ca:20,4



Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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