

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.20.	<i>Kedd</i> 2022.06.21.	<i>Szerda</i> 2022.06.22.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.23.	<i>Péntek</i> 2022.06.24.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G)	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Tarhonya. (G, O)	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Görögdinnye	-Almaleves (L, G, D) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs -Savanyú uborka
	S:2,9, E:876,0, ZS:54,6, T:3,4, F:38,6, CH:54,5, C:9,3, Ca:67,9	S:2,8, E:783,0, ZS:44,7, T:3,0, F:43,6, CH:42,5, C:9,2, Ca:39,4	S:3,1, E:1 301,0, ZS:51,7, T:7,5, F:55,1, CH:149,6, C:9,3, Ca:6,4	S:2,3, E:884,0, ZS:26,3, T:4,9, F:42,1, CH:113,2, C:30,2, Ca:84,1	S:3,7, E:1 279,0, ZS:41,5, T:5,5, F:34,3, CH:188,2, C:41,2, Ca:20,2
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:876,0, ZS:54,6, T:3,4, F:38,6, CH:54,5, C:9,3, Ca:67,9	S:2,8, E:783,0, ZS:44,7, T:3,0, F:43,6, CH:42,5, C:9,2, Ca:39,4	S:3,1, E:1 301,0, ZS:51,7, T:7,5, F:55,1, CH:149,6, C:9,3, Ca:6,4	S:2,3, E:884,0, ZS:26,3, T:4,9, F:42,1, CH:113,2, C:30,2, Ca:84,1	S:3,7, E:1 279,0, ZS:41,5, T:5,5, F:34,3, CH:188,2, C:41,2, Ca:20,2



Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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

2022.06.27.

Kedd

2022.06.28.

Szerda

2022.06.29.

Csütörtök

2022.06.30.

Péntek

2022.07.01.

Ebéd

-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M)
-Bolognai spagetti (G, L)

S:3,2, E:3 085,0, ZS:44,5, T:8,3,
F:123,7, CH:541,6, C:38,9, Ca:32,3

-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)

S:3,8, E:708,0, ZS:30,1, T:5,1, F:34,8,
CH:66,4, C:9,3, Ca:7,1

-Reszeltészta leves (T, G, L, Z, O, M)
-Budapest ragu (G)
-Bulgur (G, L, T, Z, O, M)

S:3,2, E:990,0, ZS:40,5, T:3,7, F:47,3,
CH:112,8, C:3,3, Ca:1,1

-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, T, L)
-Vanília öntet (L)
-Alma

S:2,2, E:1 283,0, ZS:37,1, T:3,1, F:54,8,
CH:167,9, C:42,9, Ca:39,6

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Párolt csirkemell (G)
-Pírtott dara (G)
-Gyümölesmártás (G, T)

S:3,4, E:993,0, ZS:17,4, T:2,2, F:46,8,
CH:147,2, C:49,1, Ca:23,9

Összesen

S:3,2, E:3 085,0, ZS:44,5, T:8,3,
F:123,7, CH:541,6, C:38,9, Ca:32,3

S:3,8, E:708,0, ZS:30,1, T:5,1, F:34,8,
CH:66,4, C:9,3, Ca:7,1

S:3,2, E:990,0, ZS:40,5, T:3,7, F:47,3,
CH:112,8, C:3,3, Ca:1,1

S:2,2, E:1 283,0, ZS:37,1, T:3,1, F:54,8,
CH:167,9, C:42,9, Ca:39,6

S:3,4, E:993,0, ZS:17,4, T:2,2, F:46,8,
CH:147,2, C:49,1, Ca:23,9

**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