

**Felnőtt**

(19-69 év)

**Hétfő**

2022.08.01.

**Kedd**

2022.08.02.

**Szerda**

2022.08.03.

**Csütörtök**

2022.08.04.

**Péntek**

2022.08.05.

**Ebéd**

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Rakott karfiol (L)

S:2,7, E:881,0, ZS:54,2, T:3,4, F:35,3,  
CH:58,0, C:9,4, Ca:67,7

-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M)  
-Sertés vagdalt (G, T)  
-Burgonyafőzelék (L, G)

S:4,4, E:1 016,0, ZS:42,1, T:3,6, F:40,6,  
CH:112,5, C:3,3, Ca:61,9

-Paradicsomleves (G, T)  
-Csirkepörkölt  
-Orsó tészta (G, O)

S:2,2, E:927,0, ZS:37,3, T:6,4, F:36,9,  
CH:111,6, C:24,8, Ca:1,4

-Gyümölcsleves (G, L, T)  
-Rántott sertésszelet (G, T)  
-Rizibizi

S:2,5, E:976,0, ZS:29,9, T:4,6, F:41,7,  
CH:126,4, C:30,3, Ca:7,1

**Összesen**

S:2,7, E:881,0, ZS:54,2, T:3,4, F:35,3,  
CH:58,0, C:9,4, Ca:67,7

S:4,4, E:1 016,0, ZS:42,1, T:3,6, F:40,6,  
CH:112,5, C:3,3, Ca:61,9

S:2,2, E:927,0, ZS:37,3, T:6,4, F:36,9,  
CH:111,6, C:24,8, Ca:1,4

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:2,5, E:976,0, ZS:29,9, T:4,6, F:41,7,  
CH:126,4, C:30,3, Ca:7,1

**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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.08.	<i>Kedd</i> 2022.08.09.	<i>Szerda</i> 2022.08.10.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.11.	<i>Péntek</i> 2022.08.12.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K)	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G)	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L)	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Sült csirkecomb -Zöldszéges rizs
	S:3,0, E:965,0, ZS:26,9, T:2,7, F:39,6, CH:135,0, C:17,0, Ca:18,9	S:2,2, E:947,0, ZS:54,2, T:3,1, F:40,0, CH:72,5, C:1,4, Ca:41,9	S:2,3, E:892,0, ZS:37,1, T:3,5, F:42,3, CH:95,5, C:7,8, Ca:46,8	S:1,5, E:1 200,0, ZS:37,2, T:3,2, F:48,1, CH:160,8, C:42,8, Ca:4,5	S:3,3, E:745,0, ZS:22,4, T:2,0, F:37,7, CH:96,4, C:4,6, Ca:21,2
<i>Összesen</i>	S:3,0, E:965,0, ZS:26,9, T:2,7, F:39,6, CH:135,0, C:17,0, Ca:18,9	S:2,2, E:947,0, ZS:54,2, T:3,1, F:40,0, CH:72,5, C:1,4, Ca:41,9	S:2,3, E:892,0, ZS:37,1, T:3,5, F:42,3, CH:95,5, C:7,8, Ca:46,8	S:1,5, E:1 200,0, ZS:37,2, T:3,2, F:48,1, CH:160,8, C:42,8, Ca:4,5	S:3,3, E:745,0, ZS:22,4, T:2,0, F:37,7, CH:96,4, C:4,6, Ca:21,2



**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