

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.01.	Kedd 2024.07.02.	Szerda 2024.07.03.	Csütörtök 2024.07.04.	Péntek 2024.07.05.
<b>Tízórai</b>	-Tejes kávé (L) -Vajas kifli (G, L)  S:0,2, E:291,0, ZS:8,7, T:0,0, F:10,3, CH:41,4, C:0,0, Ca:240,0	-Tej (L) -Májkrémes kenyér (L, O, G)  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tej (L) -Delmás kenyér (G)  S:0,9, E:188,0, ZS:6,4, T:1,5, F:5,1, CH:27,2, C:0,1, Ca:12,5	-Kakaó (L, O) -Kalács (G, L, T)  S:0,0, E:309,0, ZS:6,8, T:0,0, F:11,6, CH:49,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tea -Krém túró, mazsolás, vaniliás (L)  S:0,0, E:178,0, ZS:5,3, T:0,0, F:9,1, CH:23,0, C:8,9, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Húsgomócleves (G, T) -Paprikásburgonya -Virslis (O) -Savanyúság  S:5,1, E:1 015,0, ZS:43,6, T:0,0, F:42,1, CH:108,0, C:5,1, Ca:60,0	-Legényfogó leves (G, L) -Káposztástészta (G, T) -Körte  S:4,8, E:869,0, ZS:24,8, T:0,0, F:47,3, CH:109,3, C:0,9, Ca:92,7	-Tojás leves (G, L, T) -Zöldséges aprópecsenye -Tésztaköret (G, T) -Uborka  S:4,1, E:999,0, ZS:46,2, T:0,0, F:43,9, CH:96,6, C:1,5, Ca:39,8	-Töklevés (G, L) -Gyros (G, L, T, Z, O, M) -Sültburgonya  S:4,7, E:1 033,0, ZS:37,6, T:0,0, F:29,7, CH:25,0, C:0,9, Ca:27,6	-Újházi csirkehúsleves (G, T) -Vadas (L, M) -Párolt rizs  S:6,6, E:843,0, ZS:24,4, T:0,0, F:58,0, CH:95,7, C:1,1, Ca:46,4
<b>Uzsonna</b>	-Joghurt (L) -Keksz /háztartási/ (G, L, T, D, S)  S:3,2, E:1 409,0, ZS:40,7, T:16,2, F:34,3, CH:234,7, C:33,0, Ca:0,0	-Rámás kenyér (G)  S:1,1, E:256,0, ZS:11,1, T:5,0, F:6,1, CH:32,5, C:0,0, Ca:15,0	-Májkrémes kifli (G, O, L)  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Kockasajt (L) -Zsömlé (G)  S:0,0, E:260,0, ZS:9,2, T:0,0, F:11,0, CH:31,5, C:0,0, Ca:0,0	-Hal szendvics (H, G) -Alma  S:0,9, E:231,0, ZS:9,0, T:2,0, F:6,8, CH:27,6, C:0,1, Ca:14,7
<b>Összesen</b>	S:8,4, E:2 716,0, ZS:93,0, T:16,2, F:86,7, CH:384,2, C:38,1, Ca:300,0	S:5,9, E:1 125,0, ZS:35,9, T:5,0, F:53,5, CH:141,8, C:1,0, Ca:107,7	S:5,0, E:1 188,0, ZS:52,6, T:1,5, F:49,0, CH:123,9, C:1,6, Ca:52,3	S:4,7, E:1 602,0, ZS:53,6, T:0,0, F:52,3, CH:105,5, C:0,9, Ca:27,6	S:7,5, E:1 252,0, ZS:38,7, T:2,0, F:73,9, CH:146,3, C:10,1, Ca:61,1

## 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  
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 2024.07.08.	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -vajás zsemle (G)  S:0,0, E:46,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7, CH:4,0, C:0,0, Ca:0,0	-Gabonakarika,tejjel (G, L, F, D)  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tea -Vajkrémes kenyér (L, G) -Kolbászkarika  S:0,0, E:90,0, ZS:3,8, T:0,0, F:3,3, CH:10,7, C:0,0, Ca:0,0	-Karamellástej (L) -Delmás kenyér (G)  S:1,1, E:385,0, ZS:13,6, T:1,5, F:11,9, CH:52,8, C:0,1, Ca:252,5	-Bundáskenyér (G, T) -Tea  S:0,0, E:41,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:10,7, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Őszibarackes (G, L) -Pusztai pörkölt (O) -Savanyúság  S:2,0, E:987,0, ZS:32,1, T:0,0, F:41,0, CH:128,8, C:4,7, Ca:74,0	-Lebensleves (G, T) -Székelykáposzta -TK kenyér (G) -Sütemény  S:4,2, E:1 341,0, ZS:46,7, T:2,3, F:53,2, CH:171,5, C:9,0, Ca:53,3	-Húsleves (G, T) -Paradicsommártás (G) -Burgonya -Sült csirkecomb  S:6,9, E:1 379,0, ZS:46,0, T:0,0, F:82,0, CH:151,7, C:4,0, Ca:63,0	-Frankfurtileves (G, L, O) -Tarhonyáshús (G, T) -Uborka  S:4,6, E:1 107,0, ZS:52,3, T:0,0, F:47,3, CH:106,3, C:0,3, Ca:131,6	-Gulyásleves (G, T) -Ízes- grízes metélt (G, T)  S:2,8, E:1 107,0, ZS:26,4, T:0,0, F:41,9, CH:169,0, C:0,1, Ca:72,4
<b>Uzsonna</b>	-Perec (G)  S:0,0, E:113,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,7, CH:22,9, C:0,1, Ca:3,9	-Rámás kenyér (G) -Paprika.  S:1,1, E:256,0, ZS:11,1, T:5,0, F:6,1, CH:32,5, C:0,0, Ca:15,0	-Lekváros kenyér (G)  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Pogácsa, tepertős (1db 47g) (G, L, T)  S:0,0, E:288,0, ZS:14,8, T:0,0, F:5,4, CH:31,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tojáskrémes kenyér (T, G)  S:0,8, E:210,0, ZS:11,1, T:2,5, F:5,2, CH:22,0, C:0,1, Ca:10,0
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:1 146,0, ZS:32,5, T:0,0, F:45,3, CH:155,7, C:4,8, Ca:77,9	S:5,3, E:1 598,0, ZS:57,8, T:7,2, F:59,4, CH:204,0, C:9,0, Ca:68,3	S:6,9, E:1 470,0, ZS:49,8, T:0,0, F:85,3, CH:162,4, C:4,0, Ca:63,0	S:5,7, E:1 780,0, ZS:80,6, T:1,5, F:64,6, CH:190,2, C:0,4, Ca:384,1	S:3,6, E:1 358,0, ZS:37,6, T:2,5, F:47,2, CH:201,8, C:0,2, Ca:82,4

## 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  
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