

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.08.	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Tízórai	-Gyümölcsstea (K) -Tojásrántotta (T) -Teljes kiőrlésű kifli (G, F) S:2,5, E:312,0, ZS:13,4, T:0,3, F:9,5, CH:36,6, C:0,1, Ca:0,0	-Tej, kávé (L, G, F) -Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T) S:0,8, E:450,0, ZS:12,6, T:7,1, F:14,1, CH:69,6, C:29,1, Ca:0,0	-Gyümölcsstea (K) -Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Virslis (G) -Ketchup S:1,8, E:357,0, ZS:14,5, T:0,5, F:11,6, CH:44,5, C:7,5, Ca:0,0	-Tejbedara (L, G, F) S:0,9, E:464,0, ZS:8,7, T:5,1, F:14,0, CH:81,8, C:16,7, Ca:13,2	-Kakaó (L, F) -Kalács, foszlós (G, L, T) S:1,2, E:514,0, ZS:14,3, T:7,4, F:17,2, CH:78,2, C:27,1, Ca:3,5
Ebéd	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Káposztás kocka (G, L, T) -Fehér kenyér (G, D, S) S:4,1, E:1 167,0, ZS:38,7, T:0,7, F:37,0, CH:160,3, C:2,4, Ca:60,6	-Tarhonyaleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (G, L, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) S:4,7, E:999,0, ZS:49,6, T:1,4, F:36,6, CH:94,5, C:7,6, Ca:16,6	-Zöldségleves (Z, G, L, T, O, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csibefasírt -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) S:4,5, E:625,0, ZS:13,0, T:0,9, F:27,2, CH:96,6, C:0,5, Ca:60,6	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Nudli szilvás töltelékkel (G, T) -Alma -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F) S:5,3, E:1 004,0, ZS:14,6, T:4,0, F:24,8, CH:182,3, C:9,2, Ca:22,9	-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Halrúd 100% (G, T, H) -Petrezselymes rizs (G) -Szilva, befőtt S:4,6, E:823,0, ZS:21,5, T:1,4, F:24,9, CH:128,7, C:17,3, Ca:0,0
Uzsonna	-Vizes zsemle 50g (G, F) -Vajkrém (L) -Paradicsom S:0,7, E:213,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,9, CH:5,4, C:0,6, Ca:4,5	-Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Dzsem Mini S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5, F:4,3, CH:90,6, C:63,9, Ca:0,0	-Kakaós csiga (G) S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9, CH:32,4, C:11,8, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Kenhető sajt (L) -Uborka S:0,8, E:212,0, ZS:6,2, T:3,9, F:8,5, CH:29,7, C:2,1, Ca:7,2	-Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Joghurt, gyümölcsös (0,2) S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8, CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0
Összesen	S:7,2, E:1 692,0, ZS:60,7, T:1,2, F:51,4, CH:202,3, C:3,1, Ca:65,1	S:6,2, E:1 847,0, ZS:63,8, T:8,9, F:55,0, CH:254,7, C:100,6, Ca:16,6	S:6,7, E:1 230,0, ZS:38,8, T:6,6, F:42,7, CH:173,5, C:19,8, Ca:60,6	S:6,9, E:1 680,0, ZS:29,6, T:12,9, F:47,3, CH:293,8, C:28,0, Ca:43,3	S:6,4, E:1 618,0, ZS:40,9, T:9,2, F:52,9, CH:253,5, C:58,3, Ca:3,5

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.07.15.	Kedd 2024.07.16.	Szerda 2024.07.17.	Csütörtök 2024.07.18.	Péntek 2024.07.19.
Tízórai	-Gyümölcstea (K) -Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Ketchup -Virsli (G)	-Mézes tej (L) -Kakaós csiga (G)	-Teljes kiörlésű kifli (G, F) -Joghurt, gyümölcsös (0,2)	-Gyümölcstea (K) -Főtt kemény tojás (T) -Vizes zsemle 50g (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L)	-Tej (L) -Gabonapehely (G, O)
	S:1,8, E:357,0, ZS:14,5, T:0,5, F:11,6, CH:44,5, C:7,5, Ca:0,0	S:0,8, E:445,0, ZS:19,7, T:10,7, F:12,6, CH:54,3, C:33,7, Ca:0,0	S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1, CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0	S:0,9, E:355,0, ZS:19,3, T:0,3, F:9,4, CH:13,5, C:0,2, Ca:0,0	S:0,4, E:329,0, ZS:10,0, T:5,9, F:11,5, CH:47,7, C:27,4, Ca:0,0
Ebéd	-Daragaluska leves (Z, G, T, L, O, M) -Tarhonyás hús sertésből (G, T, Z) -Gyümölcslé 0,2	-Gyümölcsleves (K, L, O) -Mexikói csirkeragu -Jázmin Rizs (G) -Meggy, befőtt	-Tojásleves (T, G, L, Z, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Sült Virsli (G) -Fehér kenyér (G, D, S)	-Zöldborsóleves (G, Z) -Lecsós pulyka (Z, G) -Bulgur (G) -Alma	-Zöldségkrémleves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas pulykatokány (L, G, M) -Kuszkusz
	S:4,4, E:972,0, ZS:47,7, T:0,7, F:33,4, CH:97,1, C:17,2, Ca:45,4	S:1,1, E:888,0, ZS:19,4, T:7,2, F:34,9, CH:140,8, C:28,5, Ca:8,9	S:7,4, E:1 078,0, ZS:46,7, T:0,4, F:32,0, CH:127,5, C:1,2, Ca:25,5	S:5,3, E:551,0, ZS:26,4, T:11,0, F:84,8, CH:39,1, C:5,4, Ca:53,6	S:4,1, E:668,0, ZS:26,2, T:5,5, F:32,8, CH:67,8, C:3,4, Ca:32,2
Üzsonna	-Teljes kiörlésű zsemle (G, F) -Kenőmájas (L, O) -Uborka	-Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Kockasajt (L)	-Vizes zsemle 50g (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L) -Zöldpaprika -Felvágott (O)	-Teljes kiörlésű zsemle (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L) -Trappista sajt (L) -Paradicsom	-Teljes kiörlésű kifli (G, F) -Kefir (L)
	S:1,7, E:288,0, ZS:14,0, T:6,7, F:10,5, CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2	S:1,0, E:226,0, ZS:8,1, T:5,0, F:7,0, CH:30,9, C:3,3, Ca:249,5	S:2,0, E:342,0, ZS:19,3, T:3,4, F:12,7, CH:7,3, C:0,2, Ca:14,0	S:2,1, E:532,0, ZS:34,4, T:0,3, F:24,1, CH:29,4, C:0,2, Ca:424,5	S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3, CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0
Összesen	S:7,9, E:1 617,0, ZS:76,3, T:7,9, F:55,6, CH:168,5, C:24,8, Ca:52,6	S:2,8, E:1 559,0, ZS:47,2, T:22,8, F:54,5, CH:225,9, C:65,5, Ca:258,4	S:9,8, E:1 699,0, ZS:70,6, T:4,1, F:55,8, CH:181,0, C:14,5, Ca:39,5	S:8,4, E:1 439,0, ZS:80,1, T:11,6, F:118,3, CH:82,0, C:5,8, Ca:478,1	S:5,0, E:1 229,0, ZS:37,0, T:11,7, F:58,6, CH:155,5, C:30,9, Ca:32,2

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek