

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2019.06.17.	<i>Kedd</i> 2019.06.18.	<i>Szerda</i> 2019.06.19.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.20.	<i>Péntek</i> 2019.06.21.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (Z, G, L, T) -Rántott Sertésszelet (G, T, L) -Burgonyapüré (L) -meggy befőtt	-Alma leves (L, G, T) -Bácskai Rizses hús (G) -csemege uborka (D, K)	-Magyaros Zöldségleves (Z, G, L, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T) -Stefániaszelet (G, T) -Alma	-Csontleves (Z, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L)	-Gombaleves (magyaros) (G, L, T, Z) -Gyros -Sültburgonya -Saláta (L)
	S:2,7, E:835,0, ZS:24,2, T:7,6, F:38,1, CH:120,3, C:20,7, Ca:9,2	S:2,5, E:773,0, ZS:16,7, T:0,5, F:34,3, CH:114,9, C:31,0, Ca:61,8	S:4,9, E:601,0, ZS:15,9, T:0,8, F:30,5, CH:74,3, C:27,2, Ca:196,0	S:4,6, E:773,0, ZS:18,5, T:0,6, F:57,8, CH:89,5, C:3,1, Ca:185,5	S:2,5, E:253,0, ZS:11,7, T:2,5, F:21,4, CH:14,3, C:2,9, Ca:182,0
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:835,0, ZS:24,2, T:7,6, F:38,1, CH:120,3, C:20,7, Ca:9,2	S:2,5, E:773,0, ZS:16,7, T:0,5, F:34,3, CH:114,9, C:31,0, Ca:61,8	S:4,9, E:601,0, ZS:15,9, T:0,8, F:30,5, CH:74,3, C:27,2, Ca:196,0	S:4,6, E:773,0, ZS:18,5, T:0,6, F:57,8, CH:89,5, C:3,1, Ca:185,5	S:2,5, E:253,0, ZS:11,7, T:2,5, F:21,4, CH:14,3, C:2,9, Ca:182,0

Jó étvágyat!

Az étlapváltozás jogát fentartjuk!

## 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2019.06.24.	<i>Kedd</i> 2019.06.25.	<i>Szerda</i> 2019.06.26.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.27.	<i>Péntek</i> 2019.06.28.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska-leves (Z, G, F, M, S, T) -Paradicsomos Káposzta (Z, G, L, T) -Sült csirkecomb	-Sertésraguleves (Z, G, T) -Diós kalács (G, L, T, D) -Vaníliásodó (L, T, G) -Alma	-Karfiol leves (magyaros) (G, L, T, Z) -Halrudacska (G, H) -Hagymás Törtburgonya -Uborka saláta	-Betyár leves (G, L, T) -Túrós tészta (L) -Alma	-Tarhonya leves (G, T) -Óvári sertésszelet (L, G, T) -Párolt rizs (G) -Meggymártás (L, G, T)
	S:3,7, E:586,0, ZS:8,0, T:1,7, F:35,5, CH:70,6, C:36,2, Ca:193,3	S:2,0, E:1 064,0, ZS:37,7, T:4,4, F:37,1, CH:138,8, C:64,5, Ca:115,4	S:7,9, E:1 517,0, ZS:50,3, T:5,0, F:75,4, CH:197,1, C:9,7, Ca:44,0	S:3,5, E:1 276,0, ZS:45,6, T:9,2, F:66,9, CH:145,3, C:27,3, Ca:192,2	S:3,8, E:1 056,0, ZS:24,5, T:5,5, F:49,2, CH:149,1, C:19,9, Ca:228,2
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:586,0, ZS:8,0, T:1,7, F:35,5, CH:70,6, C:36,2, Ca:193,3	S:2,0, E:1 064,0, ZS:37,7, T:4,4, F:37,1, CH:138,8, C:64,5, Ca:115,4	S:7,9, E:1 517,0, ZS:50,3, T:5,0, F:75,4, CH:197,1, C:9,7, Ca:44,0	S:3,5, E:1 276,0, ZS:45,6, T:9,2, F:66,9, CH:145,3, C:27,3, Ca:192,2	S:3,8, E:1 056,0, ZS:24,5, T:5,5, F:49,2, CH:149,1, C:19,9, Ca:228,2

Jó étvágyat!

Az étlapváltozás jogát fentartjuk!

## 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