

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.14.	<i>Kedd</i> 2025.07.15.	<i>Szerda</i> 2025.07.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.17.	<i>Péntek</i> 2025.07.18.
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (E:179,3 ZS:9,6 T:1,2 F:3,5 CH:18,0 C:4,8 S:0,6) (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (E:507,4 ZS:18,4 T:7,0 F:18,5 CH:69,2 C:2,3 S:2,2) (G, M)	-Daragaluska leves (E:179,5 ZS:6,5 T:0,8 F:5,8 CH:21,5 C:2,8 S:0,6) (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt (E:233,0 ZS:14,6 T:3,4 F:21,3 CH:6,2 C:0,8 S:1,1) -Zöldbabfőzelék (E:224,1 ZS:11,8 T:3,7 F:6,3 CH:22,7 C:3,6 S:0,6) (L, G)	-Tavaszi leves (E:136,7 ZS:1,1 T:0,2 F:6,2 CH:20,4 C:4,7 S:1,2) (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány (E:245,9 ZS:18,2 T:2,4 F:16,8 CH:4,5 C:0,5 S:0,6) -Rizs (E:427,8 ZS:9,5 T:1,1 F:8,0 CH:77,5 C:0,0 S:0,5)	-Babgulyás (E:426,9 ZS:14,4 T:1,0 F:30,4 CH:42,8 C:3,2 S:0,6) (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (E:602,1 ZS:12,7 T:2,1 F:13,8 CH:104,0 C:42,7 S:0,1) (T, L, O, G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,1 C:0,0 S:0,0)	-Burgonyaleves (E:277,2 ZS:9,9 T:1,2 F:6,0 CH:39,2 C:0,5 S:0,4) (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (E:587,4 ZS:19,7 T:1,4 F:27,5 CH:72,2 C:32,7 S:0,4) (T, G)
	S:2,7, E:687,0, ZS:28,0, T:8,2, F:22,1, CH:87,2, C:7,1, Ca:50,5	S:2,7, E:771,0, ZS:37,7, T:8,6, F:37,8, CH:66,6, C:9,3, Ca:0,4	S:2,5, E:947,0, ZS:39,0, T:5,1, F:40,3, CH:104,9, C:5,5, Ca:7,1	S:0,8, E:1 075,0, ZS:27,1, T:3,1, F:44,8, CH:147,8, C:45,9, Ca:42,5	S:1,1, E:1 073,0, ZS:37,1, T:3,4, F:38,0, CH:140,8, C:33,5, Ca:32,2
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:687,0, ZS:28,0, T:8,2, F:22,1, CH:87,2, C:7,1, Ca:50,5	S:2,7, E:771,0, ZS:37,7, T:8,6, F:37,8, CH:66,6, C:9,3, Ca:0,4	S:2,5, E:947,0, ZS:39,0, T:5,1, F:40,3, CH:104,9, C:5,5, Ca:7,1	S:0,8, E:1 075,0, ZS:27,1, T:3,1, F:44,8, CH:147,8, C:45,9, Ca:42,5	S:1,1, E:1 073,0, ZS:37,1, T:3,4, F:38,0, CH:140,8, C:33,5, Ca:32,2

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.21.	<i>Kedd</i> 2025.07.22.	<i>Szerda</i> 2025.07.23.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.24.	<i>Péntek</i> 2025.07.25.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (E:116,8 ZS:1,0 T:0,2 F:4,5 CH:20,3 C:3,1 S:0,6) (Z, G, L, T, O, M) -Rakott karfiol (E:659,6 ZS:43,7 T:2,2 F:29,7 CH:35,3 C:7,2 S:1,6) (L)	-Csurgatott tojásleves (E:227,8 ZS:12,5 T:1,1 F:10,1 CH:8,3 C:0,7 S:0,3) (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (E:298,4 ZS:17,0 T:1,2 F:20,4 CH:13,6 C:0,0 S:0,7) (G, T) -Burgonyafőzelék (E:451,6 ZS:12,5 T:2,8 F:10,4 CH:72,3 C:0,7 S:0,5) (L, G)	-Paradicsomleves (E:217,0 ZS:7,9 T:1,0 F:3,5 CH:33,0 C:20,5 S:0,5) (G, T) -Sertés rizottó (E:544,1 ZS:22,3 T:1,7 F:27,5 CH:59,2 C:0,5 S:1,5) -Savanyú uborka (E:9,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)	-Nyírségi galuskaleves (E:399,3 ZS:19,5 T:1,5 F:23,4 CH:29,9 C:1,9 S:1,1) (T, G, L, Z, O, M) -Lekváros bukta (E:518,0 ZS:2,8 T:1,2 F:12,6 CH:65,0 C:7,0 S:0,4) (G, L, T) -Őszibarack (E:61,5 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:13,5 C:0,0 S:0,0)	-Zeller krémleves (E:221,5 ZS:9,0 T:0,2 F:5,5 CH:27,8 C:2,3 S:0,7) (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (E:311,3 ZS:15,9 T:2,1 F:12,5 CH:28,2 C:0,5 S:0,8) (G, T, H, L) -Orsó tészta (E:433,8 ZS:10,2 T:1,5 F:12,0 CH:72,0 C:3,5 S:0,1) (G, O)
	S:2,2, E:776,0, ZS:44,7, T:2,4, F:34,2, CH:55,6, C:10,3, Ca:69,4	S:1,4, E:978,0, ZS:42,0, T:5,1, F:40,8, CH:94,3, C:1,4, Ca:30,4	S:2,0, E:771,0, ZS:30,2, T:2,6, F:31,7, CH:93,5, C:21,0, Ca:14,5	S:1,5, E:979,0, ZS:22,3, T:2,7, F:37,1, CH:108,4, C:8,9, Ca:13,1	S:2,1, E:1 133,0, ZS:41,9, T:4,0, F:34,2, CH:148,8, C:8,0, Ca:8,8
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:776,0, ZS:44,7, T:2,4, F:34,2, CH:55,6, C:10,3, Ca:69,4	S:1,4, E:978,0, ZS:42,0, T:5,1, F:40,8, CH:94,3, C:1,4, Ca:30,4	S:2,0, E:771,0, ZS:30,2, T:2,6, F:31,7, CH:93,5, C:21,0, Ca:14,5	S:1,5, E:979,0, ZS:22,3, T:2,7, F:37,1, CH:108,4, C:8,9, Ca:13,1	S:2,1, E:1 133,0, ZS:41,9, T:4,0, F:34,2, CH:148,8, C:8,0, Ca:8,8

**Jó étvágyat!****A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****Jelmagyarázat:**

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	