

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G)	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Görögdinnye	-Gyümölcsleves (L, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Zöldséges rizs
	S:2,2, E:876,0, ZS:54,8, T:3,4, F:39,0, CH:52,7, C:10,0, Ca:65,0	S:1,4, E:960,0, ZS:45,8, T:3,4, F:38,8, CH:91,3, C:44,8, Ca:82,9	S:1,4, E:1 055,0, ZS:33,8, T:4,3, F:48,1, CH:136,9, C:10,4, Ca:1,8	S:1,7, E:964,0, ZS:30,4, T:2,8, F:38,0, CH:128,6, C:15,6, Ca:33,6	S:2,6, E:1 031,0, ZS:21,1, T:2,0, F:46,9, CH:154,1, C:36,3, Ca:13,1
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:876,0, ZS:54,8, T:3,4, F:39,0, CH:52,7, C:10,0, Ca:65,0	S:1,4, E:960,0, ZS:45,8, T:3,4, F:38,8, CH:91,3, C:44,8, Ca:82,9	S:1,4, E:1 055,0, ZS:33,8, T:4,3, F:48,1, CH:136,9, C:10,4, Ca:1,8	S:1,7, E:964,0, ZS:30,4, T:2,8, F:38,0, CH:128,6, C:15,6, Ca:33,6	S:2,6, E:1 031,0, ZS:21,1, T:2,0, F:46,9, CH:154,1, C:36,3, Ca:13,1

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén 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> 2026.07.13.	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Rizs	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)
	S:1,9, E:978,0, ZS:27,1, T:2,8, F:40,1, CH:137,6, C:16,5, Ca:16,2	S:1,2, E:734,0, ZS:41,6, T:5,7, F:43,0, CH:38,4, C:5,5, Ca:0,8	S:2,5, E:984,0, ZS:31,4, T:3,7, F:45,0, CH:124,0, C:8,6, Ca:8,0	S:1,0, E:991,0, ZS:17,2, T:2,2, F:43,6, CH:108,9, C:10,2, Ca:42,5	S:1,5, E:884,0, ZS:29,3, T:2,7, F:29,3, CH:122,2, C:7,9, Ca:30,6
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:978,0, ZS:27,1, T:2,8, F:40,1, CH:137,6, C:16,5, Ca:16,2	S:1,2, E:734,0, ZS:41,6, T:5,7, F:43,0, CH:38,4, C:5,5, Ca:0,8	S:2,5, E:984,0, ZS:31,4, T:3,7, F:45,0, CH:124,0, C:8,6, Ca:8,0	S:1,0, E:991,0, ZS:17,2, T:2,2, F:43,6, CH:108,9, C:10,2, Ca:42,5	S:1,5, E:884,0, ZS:29,3, T:2,7, F:29,3, CH:122,2, C:7,9, Ca:30,6

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	