

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2019.04.08.

**Kedd**  
2019.04.09.

**Szerda**  
2019.04.10.

**Csütörtök**  
2019.04.11.

**Péntek**  
2019.04.12.

**Ebéd**

-Csirkeragu leves (G, T, Z, O, M, S)  
-Töltött zsemle (G, L, T)

-Daragaluska leves (G, T, Z, O, M, S)  
-Paradicsommártás húsgombóccal (G, Z, T)

-Lencse gulyás (G, Z, T)  
-Kakaós kalács (G, L, T, O)  
-Alma i

-Tojásleves (T, Z, G)  
-Székelykáposzta (L, G, Z)

-Köménymag leves (Z, G, L, T)  
-Tészta saláta (G, T, Z, M, L)  
-fasírt (T, G, L)

S:2,6, E:1 069,5, ZS:32,9, T:8,5, F:52,9, CH:138,2, C:29,3, Ca:105,5

S:2,6, E:1 028,8, ZS:30,9, T:0,1, F:40,6, CH:144,5, C:27,6, Ca:51,5

S:1,6, E:1 099,8, ZS:28,2, T:3,4, F:46,6, CH:153,9, C:20,4, Ca:88,2

S:3,6, E:855,9, ZS:46,2, T:8,6, F:42,6, CH:66,2, C:3,5, Ca:96,5

S:3,5, E:1 173,5, ZS:47,6, T:4,2, F:47,0, CH:142,5, C:3,7, Ca:85,6

**Összesen**

S:2,6, E:1 069,5, ZS:32,9, T:8,5, F:52,9, CH:138,2, C:29,3, Ca:105,5

S:2,6, E:1 028,8, ZS:30,9, T:0,1, F:40,6, CH:144,5, C:27,6, Ca:51,5

S:1,6, E:1 099,8, ZS:28,2, T:3,4, F:46,6, CH:153,9, C:20,4, Ca:88,2

S:3,6, E:855,9, ZS:46,2, T:8,6, F:42,6, CH:66,2, C:3,5, Ca:96,5

S:3,5, E:1 173,5, ZS:47,6, T:4,2, F:47,0, CH:142,5, C:3,7, Ca:85,6



**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

| <i>Felnőtt</i><br>(19-69 év) | <i>Hétfő</i><br>2019.04.15.                                      | <i>Kedd</i><br>2019.04.16.  | <i>Szerda</i><br>2019.04.17.  | <i>Csütörtök</i><br>2019.04.18.   | <i>Péntek</i><br>2019.04.19.                              |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| <i>Ebéd</i>                  | -Rábaközi leves (Z, G, T, O, M, S)<br>-Krumplis tészta (G)       | -Csontleves cérnametélt (G, T, Z, O, M, S)<br>-Párolt hús<br>-Gyümölesmártás (L, G)<br>-Pirított dara (G) | -Paradicsomleves (G, T, Z)<br>-Tarhonyás hús<br>-Friss káposztasaláta | -Francia hagymaleves (G, Z)<br>-Levesgyöngy (G, L, T)<br>-Csőben sült hal sok zöldséggel (H, G, L, O)<br>-Jázmin rizs |   |
|                              | S:2,6, E:950,7, ZS:24,8, T:0,0, F:38,8, CH:139,5, C:0,0, Ca:61,4 | S:2,9, E:1 029,5, ZS:30,4, T:7,2, F:45,5, CH:138,0, C:40,0, Ca:79,4                                       | S:3,6, E:1 090,5, ZS:27,7, T:0,1, F:47,8, CH:154,5, C:44,0, Ca:47,4   | S:3,8, E:1 195,0, ZS:36,7, T:7,6, F:49,3, CH:163,0, C:6,6, Ca:160,2   |   |
| <i>Összesen</i>              | S:2,6, E:950,7, ZS:24,8, T:0,0, F:38,8, CH:139,5, C:0,0, Ca:61,4 | S:2,9, E:1 029,5, ZS:30,4, T:7,2, F:45,5, CH:138,0, C:40,0, Ca:79,4                                       | S:3,6, E:1 090,5, ZS:27,7, T:0,1, F:47,8, CH:154,5, C:44,0, Ca:47,4   | S:3,8, E:1 195,0, ZS:36,7, T:7,6, F:49,3, CH:163,0, C:6,6, Ca:160,2   | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 |



**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      Z: zeller      D: diófélék, mandula, pisztácia      C: csillagfűrt  
 L: laktóz, tej, tejtermékek      R: rákfélék      M: mustár      P: puhatestűek  
 T: tojás, fehérje      H: halak      S: szezámag  
 F: földimogyoró      O: szója      K: szulfitok, kéndioxid