

**Étlap felnőtt 19-69 év**  
**2024.06.03. - 2024.06.09.**

	<b>hétfő</b> 2024.06.03	<b>kedd</b> 2024.06.04.	<b>szerda</b> 2024.06.05.	<b>csütörtök</b> 2024.06.06.	<b>péntek</b> 2024.06.07.
<b>Tízórai</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke (07), Tészta köret (01,03), Savanyúság,</b>  E:3 210(Kj) 768(KCal) F: 29(g) Kol: 76(g) Sz: 44(g) Zsir: 85(g) Cuk: 1(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 176(mg)	<b>Hamis gulyásleves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs,</b>  E:3 831(Kj) 917(KCal) F: 25(g) Kol: 51(g) Sz: 72(g) Zsir: 55(g) Cuk: 1(g) Só:2,02(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 194(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:3 762(Kj) 900(KCal) F: 48(g) Kol:150(g) Sz:124(g) Zsir: 22(g) Cuk: 13(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 126(mg)	<b>Májgombócleves (03,01,09), Tejszínes kukorica fozelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03),</b>  E:4 199(Kj) 1 004(KCal) F: 35(g) Kol:142(g) Sz:107(g) Zsir: 43(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 181(mg)	<b>Lencseleves füstölt ízzel (01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:4 431(Kj) 1 060(KCal) F: 47(g) Kol: 67(g) Sz:162(g) Zsir: 21(g) Cuk: 18(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 532(mg)
<b>Uzsonna</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap felnőtt 19-69 év**  
**2024.06.10. - 2024.06.16.**

	<b>hétfő</b> 2024.06.10	<b>kedd</b> 2024.06.11.	<b>szerda</b> 2024.06.12.	<b>csütörtök</b> 2024.06.13.	<b>péntek</b> 2024.06.14.
<b>Tízórai</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiorlésu kenyér (01),</b> E:3 575(Kj) 855(KCal) F: 27(g) Kol: 62(g) Sz:106(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 250(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs,</b> E:3 597(Kj) 861(KCal) F: 42(g) Kol:135(g) Sz: 96(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 319(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tésztá köret durum tésztával (01),</b> E:4 537(Kj) 1 085(KCal) F: 64(g) Kol:263(g) Sz:106(g) Zsir: 47(g) Cuk: 4(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 233(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt,</b> E:3 598(Kj) 861(KCal) F: 27(g) Kol: 70(g) Sz:104(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 17(g) Ca: 411(mg)	<b>Palóclevés (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs,</b> E:3 874(Kj) 927(KCal) F: 26(g) Kol: 67(g) Sz:115(g) Zsir: 36(g) Cuk: 19(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 334(mg)
<b>Uzsonna</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

**Étlap felnőtt 19-69 év**  
**2024.06.17. - 2024.06.23.**

	<b>hétfő</b> 2024.06.17	<b>kedd</b> 2024.06.18.	<b>szerda</b> 2024.06.19.	<b>csütörtök</b> 2024.06.20.	<b>péntek</b> 2024.06.21.
<b>Tízórai</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros gombaleves (01,03,07), Carbonara penne (07,01,03), Gyümölcs,</b> E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 34(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Finomfőzelék (07,01), Sült virsli,</b> E:4 125(Kj) 987(KCal) F: 26(g) Kol: 49(g) Sz: 88(g) Zsir: 56(g) Cuk: 10(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 220(mg)	<b>Zöldségkrémleves (09,01,03), Grill csirkecomb, Párolt rizs, Savanyúság,</b> E:3 325(Kj) 796(KCal) F: 23(g) Kol: 22(g) Sz:118(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 116(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b> E:4 591(Kj) 1 098(KCal) F: 26(g) Kol:155(g) Sz:117(g) Zsir: 52(g) Cuk: 1(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 189(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórat (01,07),</b> E:3 498(Kj) 837(KCal) F: 28(g) Kol: 79(g) Sz:120(g) Zsir: 22(g) Cuk: 22(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 492(mg)
<b>Uzsonna</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,