

# Étlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2017.07.31.

## Ebéd

-Zöldborsó leves  
-tejszínes csirkemell-  
-tészta köret 4t  
-Alma

S:4,3, E:803,6, ZS:24,2, T:5,1, F:46,6,  
CH:93,3, C:2,7, Ca:55,0  
Allergén: G, L, O, T, Z

**Kedd**  
2017.08.01.

-Tojásleves..  
-paraj főzelék  
-Vagdaltpogácsa  
baromfihsóból

S:3,9, E:780,1, ZS:51,9, T:1,1, F:48,4,  
CH:52,8, C:6,3, Ca:46,3  
Allergén: G, T

**Szerda**  
2017.08.02.

-Őszibarack krémleves  
-Rántott hal  
-Majonézes burgonyasaláta

S:3,4, E:1145,8, ZS:45,2, T:3,1, F:43,0,  
CH:148,2, C:5,2, Ca:35,0  
Allergén: G, H, L, M, T

**Csütörtök**  
2017.08.03.

-Paradisomleves  
-budapest ragu  
-Párolt rizs

S:3,5, E:893,7, ZS:24,2, T:0,4, F:32,4,  
CH:124,2, C:3,4, Ca:20,7  
Allergén: G, T, Z

**Péntek**  
2017.08.04.

-Frankfurti leves  
-Túrós derelye  
-Alma

S:2,2, E:886,6, ZS:19,1, T:1,6, F:32,3,  
CH:113,2, C:23,4, Ca:45,5  
Allergén: G, L, T

## Összesen

S:4,3, E:803,6, ZS:24,2, T:5,1, F:46,6,  
CH:93,3, C:2,7, Ca:55,0  
Allergén: G, L, O, T, Z

S:3,9, E:780,1, ZS:51,9, T:1,1, F:48,4,  
CH:52,8, C:6,3, Ca:46,3  
Allergén: G, T

S:3,4, E:1145,8, ZS:45,2, T:3,1, F:43,0,  
CH:148,2, C:5,2, Ca:35,0  
Allergén: G, H, L, M, T

S:3,5, E:893,7, ZS:24,2, T:0,4, F:32,4,  
CH:124,2, C:3,4, Ca:20,7  
Allergén: G, T, Z

S:2,2, E:886,6, ZS:19,1, T:1,6, F:32,3,  
CH:113,2, C:23,4, Ca:45,5  
Allergén: G, L, T

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2017.08.07.

-Hüsgombóc leves  
-Grízcs metélt  
-Alma

S:2,6, E:869,5, ZS:14,6, T:0,0, F:30,2,  
CH:144,8, C:17,2, Ca:49,2  
Allergén: G, T, Z

**Kedd**  
2017.08.08.

-minestrone leves  
-Finom főzelék  
-Párolt csirkemell  
-Alma

S:3,6, E:737,4, ZS:28,7, T:0,1, F:47,7,  
CH:67,7, C:6,2, Ca:68,2  
Allergén: G, T, Z

**Szerda**  
2017.08.09.

-Zeller leves  
-zöldborsós ragu  
-tészta köret 4t

S:4,3, E:873,3, ZS:25,8, T:3,3, F:42,6,  
CH:93,2, C:2,2, Ca:48,1  
Allergén: G, L, T, Z

**Csütörtök**  
2017.08.10.

-Brokkoli krém leves  
-Sertés flekken  
-Párolt rizs

S:3,5, E:829,9, ZS:32,2, T:0,4, F:37,7,  
CH:97,1, C:1,6, Ca:25,3  
Allergén: G, M, T, Z

**Péntek**  
2017.08.11.

-Raguleves - csirkehúsból  
-Káposztás tészta

S:3,3, E:740,1, ZS:12,5, T:0,0, F:38,7,  
CH:115,7, C:0,3, Ca:103,6  
Allergén: G, T, Z

## Összesen

S:2,6, E:869,5, ZS:14,6, T:0,0, F:30,2,  
CH:144,8, C:17,2, Ca:49,2  
Allergén: G, T, Z

S:3,6, E:737,4, ZS:28,7, T:0,1, F:47,7,  
CH:67,7, C:6,2, Ca:68,2  
Allergén: G, T, Z

S:4,3, E:873,3, ZS:25,8, T:3,3, F:42,6,  
CH:93,2, C:2,2, Ca:48,1  
Allergén: G, L, T, Z

S:3,5, E:829,9, ZS:32,2, T:0,4, F:37,7,  
CH:97,1, C:1,6, Ca:25,3  
Allergén: G, M, T, Z

S:3,3, E:740,1, ZS:12,5, T:0,0, F:38,7,  
CH:115,7, C:0,3, Ca:103,6  
Allergén: G, T, Z

## Jó étvágyati!

### Ísmagyarázat:

S: só (g)  
E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g)  
T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
E: élesztő

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: oltóanyag

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szeszmag  
P: puhatestűek

**Felnőt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2017.08.14.

**Ebéd**  
-Zöldbab leves  
-májrizzotto  
-Alma

S:2.5, E:715.0, ZS:19.2, T:2.3, F:35.9,  
CH:93.7, C:0.8, Ca:56.4  
Allergén: G, L, Z

**Kedd**  
2017.08.15.

-Csontleves  
-Paradicsomos húsgombóc  
-Sós burgonya

S:3.7, E:891.1, ZS:11.1, T:0.2, F:38.2,  
CH:143.5, C:6.3, Ca:72.6  
Allergén: G, T, Z

**Szerda**  
2017.08.16.

-Karföl leves tejfölösen  
-Bojtar pecsenye  
-Cékla

S:3.4, E:1085.5, ZS:39.2, T:2.4, F:34.1,  
CH:87.1, C:1.3, Ca:51.4  
Allergén: G, L, T, Z

**Csütörtök**  
2017.08.17.

-Meggyleves  
-Iecsős sertés szelet  
-Párolt rizs

S:2.7, E:885.1, ZS:31.6, T:0.5, F:37.8,  
CH:117.8, C:4.0, Ca:45.4  
Allergén: G

**Péntek**  
2017.08.18.

-Jókai bableves  
-Sajtos pogácsa sk  
-Alma

S:3.1, E:1113.4, ZS:56.9, T:20.5,  
F:29.7, CH:90.5, C:4.2, Ca:42.3  
Allergén: G, L, T, Z

**Összesen**

S:2.5, E:715.0, ZS:19.2, T:2.3, F:35.9,  
CH:93.7, C:0.8, Ca:56.4  
Allergén: G, L, Z

S:3.7, E:891.1, ZS:11.1, T:0.2, F:38.2,  
CH:143.5, C:6.3, Ca:72.6  
Allergén: G, T, Z

S:3.4, E:1085.5, ZS:39.2, T:2.4, F:34.1,  
CH:87.1, C:1.3, Ca:51.4  
Allergén: G, L, T, Z

S:2.7, E:885.1, ZS:31.6, T:0.5, F:37.8,  
CH:117.8, C:4.0, Ca:45.4  
Allergén: G

S:3.1, E:1113.4, ZS:56.9, T:20.5,  
F:29.7, CH:90.5, C:4.2, Ca:42.3  
Allergén: G, L, T, Z

**Felnőt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2017.08.21.

-Burgonyás gombóclevés  
-Bácskai rizses hús  
-Almapaprika  
-Alma

S:3.0, E:731.9, ZS:19.1, T:2.4, F:30.1,  
CH:91.7, C:1.7, Ca:44.8  
Allergén: G, L, T, Z

**Kedd**  
2017.08.22.

-Zöldség Leves  
-Töktőzelek  
-Sertéspörkölt  
-Alma

S:4.1, E:719.9, ZS:28.2, T:2.6, F:32.7,  
CH:57.7, C:1.5, Ca:90.9  
Allergén: G, L, T, Z

**Szerda**  
2017.08.23.

-Májgaluska leves  
-Sültcsirkecomb  
-párolt vegyes zöldség

S:3.8, E:815.9, ZS:34.3, T:0.0, F:72.3,  
CH:59.9, C:1.0, Ca:52.7  
Allergén: G, T, Z

**Csütörtök**  
2017.08.24.

-Gomba krémleves  
-Iemesvári sertésszelet  
-tészta köret 4t

S:4.2, E:802.7, ZS:23.7, T:4.1, F:50.2,  
CH:94.5, C:1.5, Ca:70.2  
Allergén: G, L, T, Z

**Péntek**  
2017.08.25.

-zeselci leves  
-Húsos rakott burgonya

S:2.6, E:884.0, ZS:31.5, T:8.8, F:48.5,  
CH:80.7, C:3.3, Ca:60.6  
Allergén: G, L, T, Z

**Összesen**

S:3.0, E:731.9, ZS:19.1, T:2.4, F:30.1,  
CH:91.7, C:1.7, Ca:44.8  
Allergén: G, L, T, Z

S:4.1, E:719.9, ZS:28.2, T:2.6, F:32.7,  
CH:57.7, C:1.5, Ca:90.9  
Allergén: G, L, T, Z

S:3.8, E:815.9, ZS:34.3, T:0.0, F:72.3,  
CH:59.9, C:1.0, Ca:52.7  
Allergén: G, T, Z

S:4.2, E:802.7, ZS:23.7, T:4.1, F:50.2,  
CH:94.5, C:1.5, Ca:70.2  
Allergén: G, L, T, Z

S:2.6, E:884.0, ZS:31.5, T:8.8, F:48.5,  
CH:80.7, C:3.3, Ca:60.6  
Allergén: G, L, T, Z

**Jó étvágyat!**

**Élelmiszeranyagok:**

- S: só (g)
- ZS: zsír (g)
- F: fehérje (g)
- CH: szénhidrát (g)
- Ca: kalcium (mg)
- E: energia (kcal)
- T: telített zsírsav (g)
- CH: szénhidrát (g)
- Ca: kalcium (mg)

**Allergén élelmiszeranyagok:**

- G: glutén, gabonák
- L: laktóz, tej, tejtermékek
- T: tojás, fehérje
- E: élesztő
- Z: zeller
- R: rákgyökér
- H: halak
- D: diófélék, mandula, pisztácia
- M: mustár
- S: szójabab
- C: csillaggyökér
- P: puhatestűek