

2020.06.01. - 2020.06.05.

|                    | Kedd                                                                                                                               | Szerda                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>        | <b>Alföldi cs.májgal. Leves<br/>Káposztás kocka<br/>Alma</b>                                                                       | <b>Parasztleves<br/>Stefánia vagdalt<br/>Finomfőzelék</b>                                                                          | <b>K.mag lev.kenyér kocka<br/>Afrikai harcsapaprikás<br/>Főtt tészta köret</b>                                                     | <b>Gulyásleves st<br/>Mákos kalács<br/>Alma</b>                                                                                       |
|                    | Energia: 844,76 Kcal / 3 531,10 KJ<br>Fehérje 33,14 g Zsír 30,84 g T.Zsírsvav 4,43 g<br>Szénhidrát 106,70 g Cukor 0,03 g Só 2,82 g | Energia: 898,08 Kcal / 3 753,97 KJ<br>Fehérje 34,62 g Zsír 40,39 g T.Zsírsvav 9,81 g<br>Szénhidrát 97,54 g Cukor 25,01 g Só 3,15 g | Energia: 923,82 Kcal / 3 861,57 KJ<br>Fehérje 40,33 g Zsír 30,11 g T.Zsírsvav 4,57 g<br>Szénhidrát 121,75 g Cukor 0,03 g Só 4,28 g | Energia: 1 186,36 Kcal / 4 958,98 KJ<br>Fehérje 42,58 g Zsír 41,18 g T.Zsírsvav 9,14 g<br>Szénhidrát 159,15 g Cukor 31,00 g Só 2,18 g |
| <i>Allergének:</i> | 1,3,9,(6),(7),(12)                                                                                                                 | 1,3,7,9,(6),(12)                                                                                                                   | 1,3,4,7,9,(6),(12)                                                                                                                 | 1,3,6,7,9,(12)                                                                                                                        |

2020.06.08. - 2020.06.12.

|                    | Hétfő                                                                                                                              | Kedd                                                                                                                               | Szerda                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                           | Péntek                                                                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>        | <b>Kertészleves<br/>Túrós csusza tepertővel<br/>Körte</b>                                                                          | <b>Daragaluska leves<br/>Pulyka pörkölt<br/>Paradicsomos káposzta<br/>főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</b>                       | <b>Csontleves<br/>Tavaszi csirkemell szelet<br/>Párolt rizs</b>                                                                    | <b>Őszibarack krémleves<br/>Brassói aprópecsenye st.<br/>Csemeguborka</b>                                                           | <b>Palócleves<br/>Sajtos pogácsa<br/>Banán</b>                                                                                      |
|                    | Energia: 770,68 Kcal / 3 221,44 KJ<br>Fehérje 34,20 g Zsír 24,09 g T.Zsírsvav 7,11 g<br>Szénhidrát 103,10 g Cukor 0,03 g Só 2,45 g | Energia: 840,92 Kcal / 3 515,05 KJ<br>Fehérje 34,37 g Zsír 38,05 g T.Zsírsvav 6,59 g<br>Szénhidrát 88,13 g Cukor 25,01 g Só 3,69 g | Energia: 953,66 Kcal / 3 986,30 KJ<br>Fehérje 47,70 g Zsír 35,23 g T.Zsírsvav 4,03 g<br>Szénhidrát 110,50 g Cukor 0,03 g Só 2,92 g | Energia: 823,65 Kcal / 3 442,86 KJ<br>Fehérje 30,13 g Zsír 26,80 g T.Zsírsvav 6,89 g<br>Szénhidrát 113,22 g Cukor 48,97 g Só 4,55 g | Energia: 914,41 Kcal / 3 822,23 KJ<br>Fehérje 35,57 g Zsír 30,96 g T.Zsírsvav 10,86 g<br>Szénhidrát 121,83 g Cukor 0,00 g Só 2,00 g |
| <i>Allergének:</i> | 1,3,7,9,(6),(12)                                                                                                                   | 1,3,9,(6),(7),(12)                                                                                                                 | 1,3,9,(6),(7),(12)                                                                                                                 | 1,7,10                                                                                                                              | 1,3,6,7,9                                                                                                                           |

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

**Szabó Lajosné** s.k.  
Ételmezésvezető

**Széki Miklósné** s.k.  
Szakács

**Soltész Andrásné** s.k.  
Dietetikus