

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2025.01.06.

Kedd
2025.01.07.

Szerda
2025.01.08.

Csütörtök
2025.01.09.

Péntek
2025.01.10.

Ebéd

-Magyaros gombaleves (Z, G, T)
-Csikós tokány (L)
-Szarvaeska (G, T)

S:21,0, E:1 061,0, ZS:50,4, T:7,6,
F:44,3, CH:827,3, C:0,7, Ca:68,8

-Sertésraguleves (Z)
-Rizsfelfújt csokiöntettel (L, G, T)

S:4,5, E:1 066,0, ZS:15,9, T:2,6, F:40,6,
CH:190,3, C:17,1, Ca:326,0

-Gyöngyableves (L, Z, G)
-Húsos penne tészta (L, G, T)

S:19,5, E:1 112,0, ZS:31,3, T:5,5,
F:61,0, CH:147,8, C:5,5, Ca:20,9

-Vajgaluska leves (Z, G, T)
-Zöldbabfőzelék (G, L)
-Fasírt (T, G)
-Kenyér (G)

S:12,4, E:1 786,0, ZS:84,0, T:5,9,
F:52,2, CH:209,6, C:0,7, Ca:170,0

-Paradicsomleves (Z, G, T)
-Rántott sertés karaj (G, T)
-Burgonyapüré (L)
-Savanyúság (M)

S:8,4, E:1 568,0, ZS:78,3, T:0,6, F:47,5,
CH:170,0, C:6,0, Ca:111,4

Összesen

S:21,0, E:1 061,0, ZS:50,4, T:7,6,
F:44,3, CH:827,3, C:0,7, Ca:68,8

S:4,5, E:1 066,0, ZS:15,9, T:2,6, F:40,6,
CH:190,3, C:17,1, Ca:326,0

S:19,5, E:1 112,0, ZS:31,3, T:5,5,
F:61,0, CH:147,8, C:5,5, Ca:20,9

S:12,4, E:1 786,0, ZS:84,0, T:5,9,
F:52,2, CH:209,6, C:0,7, Ca:170,0

S:8,4, E:1 568,0, ZS:78,3, T:0,6, F:47,5,
CH:170,0, C:6,0, Ca:111,4



Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2025.01.13.

Kedd
2025.01.14.

Szerda
2025.01.15.

Csütörtök
2025.01.16.

Péntek
2025.01.17.

Ebéd

-Májgaluskaleves (Z, T, G)
-Majorannás pulykatokány (T, G, L)
-Rövidcső tészta (G, T)

S:29,2, E:1 090,0, ZS:42,7, T:2,9,
F:49,6, CH:127,7, C:2,2, Ca:52,0

-Gyümölcsleves (G, L)
-Mustáros sertésszelet (M, G)
-Tört burgonya
-Savanyúság (M)

S:8,2, E:1 135,0, ZS:45,3, T:5,2, F:38,2,
CH:141,2, C:2,4, Ca:96,3

-Gulyásleves (Z)
-Túrós tészta (G, L)

S:20,8, E:1 444,0, ZS:76,7, T:17,3,
F:56,2, CH:125,6, C:3,4, Ca:219,2

-Csontleves (Z, G, T)
-Finomfőzelék (Z, G, L)
-Sült virsli
-Müzszelet (G, L, F, O, D, S)

S:16,8, E:3 032,0, ZS:123,9, T:44,0,
F:76,4, CH:394,1, C:125,2, Ca:197,9

-Francia hagymaleves zsemlekockával (G, Z, L)
-Halfilé párizsiasan (H, T, G, L)
-Párolt barna rizs
-Tartármártás (L, T, M, K)

S:14,6, E:1 898,0, ZS:101,6, T:13,4,
F:40,6, CH:179,6, C:7,0, Ca:252,6

Összesen

S:29,2, E:1 090,0, ZS:42,7, T:2,9,
F:49,6, CH:127,7, C:2,2, Ca:52,0

S:8,2, E:1 135,0, ZS:45,3, T:5,2, F:38,2,
CH:141,2, C:2,4, Ca:96,3

S:20,8, E:1 444,0, ZS:76,7, T:17,3,
F:56,2, CH:125,6, C:3,4, Ca:219,2

S:16,8, E:3 032,0, ZS:123,9, T:44,0,
F:76,4, CH:394,1, C:125,2, Ca:197,9

S:14,6, E:1 898,0, ZS:101,6, T:13,4,
F:40,6, CH:179,6, C:7,0, Ca:252,6



Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

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