

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2025.03.03.

Kedd

2025.03.04.

Szerda

2025.03.05.

Csütörtök

2025.03.06.

Péntek

2025.03.07.

Ebéd

-Tejfölös gombaleves (G, L, Z, T)  
-Mustáros sertésszelet (M, G)  
-Burgonyapüré (L)  
-Savanyúság (M)

S:17,5, E:1 128,0, ZS:55,5, T:5,8,  
F:42,4, CH:833,0, C:4,3, Ca:157,7

-Karfiolleves (Z, G, T)  
-Magyaros csirkemáj (L)  
-Bulgur (G)  
-Savanyúság (M)

S:10,9, E:1 057,0, ZS:38,4, T:0,3,  
F:62,2, CH:101,7, C:3,1, Ca:43,8

-Tejfölös húsgombóclevés (Z, G, L)  
-Diós metélt (D)

S:21,2, E:1 512,0, ZS:68,3, T:6,2,  
F:42,3, CH:187,1, C:1,6, Ca:148,4

-Vajgaluska leves (Z, G, T)  
-Paradicsomos káposzta (G)  
-Sertés pörkölt feltét (L)  
-Kenyér (G)

S:9,7, E:1 407,0, ZS:51,7, T:0,4, F:42,4,  
CH:197,4, C:0,8, Ca:121,2

-Gyöngybableves (L, Z, G)  
-Sertésborda hentes módra (L, O, M)  
-Párolt rizs

S:13,3, E:1 292,0, ZS:51,7, T:2,3,  
F:51,4, CH:155,2, C:1,4, Ca:34,4

Összesen

S:17,5, E:1 128,0, ZS:55,5, T:5,8,  
F:42,4, CH:833,0, C:4,3, Ca:157,7

S:10,9, E:1 057,0, ZS:38,4, T:0,3,  
F:62,2, CH:101,7, C:3,1, Ca:43,8

S:21,2, E:1 512,0, ZS:68,3, T:6,2,  
F:42,3, CH:187,1, C:1,6, Ca:148,4

S:9,7, E:1 407,0, ZS:51,7, T:0,4, F:42,4,  
CH:197,4, C:0,8, Ca:121,2

S:13,3, E:1 292,0, ZS:51,7, T:2,3,  
F:51,4, CH:155,2, C:1,4, Ca:34,4



Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Virág Petra  
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2025.03.10.

**Kedd**  
2025.03.11.

**Szerda**  
2025.03.12.

**Csütörtök**  
2025.03.13.

**Péntek**  
2025.03.14.

**Ebéd**

-Sárgaborsóleves kolbásszal (G)  
-Borsos tokány  
-Tarhonya (G, T)  
-Savanyúság (M)

S:14,3, E:1 411,0, ZS:61,1, T:3,0,  
F:59,1, CH:148,5, C:2,9, Ca:46,9

-Tejfölös burgonyaleves (Z, L, G)  
-Sertésrizottó (L, Z)

S:8,9, E:1 120,0, ZS:45,4, T:11,6,  
F:49,9, CH:129,0, C:0,4, Ca:105,1

-Sertésraguleves (Z)  
-Carbonara penne csirkemell (G, L, T, O)

S:16,9, E:1 231,0, ZS:46,0, T:8,4,  
F:83,7, CH:120,1, C:10,1, Ca:116,4

-Húsleves (Z)  
-Párolt marhaszelet  
-Almaszós, sós burgonya (L, G)

S:14,3, E:861,0, ZS:16,8, T:5,3, F:38,9,  
CH:135,8, C:2,6, Ca:118,7

-Paradicsomleves (Z, G, T)  
-Szezámagos rántott sertésszelet (G, T, S)  
-Hasábburgonya félköret  
-Párolt zöldség félköret

S:5,4, E:1 641,0, ZS:111,1, T:2,3,  
F:37,1, CH:112,6, C:2,7, Ca:22,9

**Összesen**

S:14,3, E:1 411,0, ZS:61,1, T:3,0,  
F:59,1, CH:148,5, C:2,9, Ca:46,9

S:8,9, E:1 120,0, ZS:45,4, T:11,6,  
F:49,9, CH:129,0, C:0,4, Ca:105,1

S:16,9, E:1 231,0, ZS:46,0, T:8,4,  
F:83,7, CH:120,1, C:10,1, Ca:116,4

S:14,3, E:861,0, ZS:16,8, T:5,3, F:38,9,  
CH:135,8, C:2,6, Ca:118,7

S:5,4, E:1 641,0, ZS:111,1, T:2,3,  
F:37,1, CH:112,6, C:2,7, Ca:22,9



**Jó étvágyat!**

**A változás jogát fenntartjuk!**

**Virág Petra**  
élelmezésvezető

**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, kén-dioxid