

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2025.01.20.

**Kedd**  
2025.01.21.

**Szerda**  
2025.01.22.

**Csütörtök**  
2025.01.23.

**Péntek**  
2025.01.24.

**Ebéd**

-Tejfölös karfiollevés (Z, G, T, L)  
-Brassói aprópecsenye  
-Hasábburgonya  
-Savanyúság (M)

S:8,8, E:1 088,0, ZS:71,5, T:9,4, F:38,3,  
CH:788,6, C:2,4, Ca:93,3

-Frankfurti leves (Z, G, L)  
-Bácskai rizseshús  
-Savanyúság (M)

S:11,9, E:1 242,0, ZS:49,0, T:10,2,  
F:50,0, CH:148,1, C:2,2, Ca:138,8

-Tárkonyos pulykaraguleves (Z, L, G)  
-Grízmetélt (G)  
-Gyümölcs

S:19,3, E:1 389,0, ZS:35,7, T:5,9,  
F:38,6, CH:215,3, C:1,6, Ca:94,6

-Daragaluska leves (Z, L, T, G)  
-Fejtett babfőzelék (G, Z)  
-Sült debreceni (O)  
-Kenyér (G)

S:11,2, E:1 465,0, ZS:66,1, T:0,4,  
F:54,1, CH:160,0, C:0,9, Ca:30,0

-Tojásleves (G, T)  
-Vadas marhaszelet (L, M, G, Z)  
-Makaróni (G, T)  
-Kakaós étparány (G, L, T)

S:20,5, E:1 158,0, ZS:50,7, T:5,8,  
F:45,7, CH:125,6, C:2,1, Ca:89,6

**Összesen**

S:8,8, E:1 088,0, ZS:71,5, T:9,4, F:38,3,  
CH:788,6, C:2,4, Ca:93,3

S:11,9, E:1 242,0, ZS:49,0, T:10,2,  
F:50,0, CH:148,1, C:2,2, Ca:138,8

S:19,3, E:1 389,0, ZS:35,7, T:5,9,  
F:38,6, CH:215,3, C:1,6, Ca:94,6

S:11,2, E:1 465,0, ZS:66,1, T:0,4,  
F:54,1, CH:160,0, C:0,9, Ca:30,0

S:20,5, E:1 158,0, ZS:50,7, T:5,8,  
F:45,7, CH:125,6, C:2,1, Ca:89,6



**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 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

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2025.01.27.

Kedd

2025.01.28.

Szerda

2025.01.29.

Csütörtök

2025.01.30.

Péntek

2025.01.31.

Ebéd

-Zöldborsóleves (Z, G, T)  
 -Lecsős sertéstokány (L, G)  
 -Tarhonya (G, T)  
 -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)

S:19,4, E:2 773,0, ZS:100,6, T:35,5,  
 F:63,4, CH:394,3, C:123,4, Ca:42,1

-Magyaros karfiolleves (Z, G, T)  
 -Rakott burgonya (L, T, O)  
 -Szilva befőtt

S:38,4, E:1 258,0, ZS:67,8, T:10,4,  
 F:43,8, CH:112,5, C:1,7, Ca:199,0

-Zöldséges kölesleves (Z)  
 -Bolognai spagetti  
 -Croissant

S:18,5, E:5 258,0, ZS:84,0, T:5,1,  
 F:193,2, CH:905,2, C:1,7, Ca:29,5

-Lebbencsleves (G)  
 -Sárgaborsó főzelék (G)  
 -Sertés pörkölt feltét (L)  
 -Kenyér (G)

S:12,0, E:1 437,0, ZS:49,4, T:1,6,  
 F:59,5, CH:185,8, C:1,0, Ca:117,7

-Szalonnás kelbimbó leves (G, L)  
 -Sült csirkecomb  
 -Tavaszi rizs  
 -Savanyúság (M)

S:16,8, E:1 357,0, ZS:66,4, T:6,3,  
 F:69,9, CH:116,0, C:1,6, Ca:112,9

Összesen

S:19,4, E:2 773,0, ZS:100,6, T:35,5,  
 F:63,4, CH:394,3, C:123,4, Ca:42,1

S:38,4, E:1 258,0, ZS:67,8, T:10,4,  
 F:43,8, CH:112,5, C:1,7, Ca:199,0

S:18,5, E:5 258,0, ZS:84,0, T:5,1,  
 F:193,2, CH:905,2, C:1,7, Ca:29,5

S:12,0, E:1 437,0, ZS:49,4, T:1,6,  
 F:59,5, CH:185,8, C:1,0, Ca:117,7

S:16,8, E:1 357,0, ZS:66,4, T:6,3,  
 F:69,9, CH:116,0, C:1,6, Ca:112,9



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