

# A menü

*Felnőtt*

(19-69 év)

*Hétfő*

2025.03.24.

*Kedd*

2025.03.25.

*Szerda*

2025.03.26.

*Csütörtök*

2025.03.27.

*Péntek*

2025.03.28.

*Ebéd*

-Zöldborsóleves (G, L, T, O,  
M, S, K, Z)  
-Tejfölös tökfőzelék (L, G)  
-Fokhagymás aprópecsenye  
(Z, M)

S:5,8, E:1 496,0, ZS:48,7, T:5,6, F:64,4,  
CH:186,6, C:9,5, Ca:81,8

-Tejfölös karfiol leves (Z, G,  
L, T)  
-Pizzás csiga kelt (G, T, L)  
-"Gyümölcssaláta

S:2,4, E:2 233,0, ZS:53,0, T:4,2,  
F:106,6, CH:388,3, C:172,1, Ca:127,6

*Összesen*

S:5,8, E:1 496,0, ZS:48,7, T:5,6, F:64,4,  
CH:186,6, C:9,5, Ca:81,8

S:2,4, E:2 233,0, ZS:53,0, T:4,2,  
F:106,6, CH:388,3, C:172,1, Ca:127,6

**Jó étvágyat!**

**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: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# A menü

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.31.	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, T) -Fokhagymás aprópecsenye -Narancs	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Sajt szórat (L)	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Párolt bulgur (G, O)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Főtt hús	-Lencsegulyás (G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D)
	S:2,1, E:886,0, ZS:25,5, T:4,4, F:38,3, CH:120,8, C:19,9, Ca:71,3	S:2,6, E:2 256,0, ZS:56,9, T:10,8, F:102,5, CH:312,1, C:146,5, Ca:392,7	S:2,2, E:903,0, ZS:45,1, T:4,6, F:37,3, CH:82,4, C:7,8, Ca:62,9	S:1,1, E:920,0, ZS:38,2, T:0,1, F:86,5, CH:55,5, C:15,5, Ca:136,7	S:0,0, E:475,0, ZS:15,4, T:0,1, F:29,0, CH:49,2, C:2,4, Ca:62,2
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:886,0, ZS:25,5, T:4,4, F:38,3, CH:120,8, C:19,9, Ca:71,3	S:2,6, E:2 256,0, ZS:56,9, T:10,8, F:102,5, CH:312,1, C:146,5, Ca:392,7	S:2,2, E:903,0, ZS:45,1, T:4,6, F:37,3, CH:82,4, C:7,8, Ca:62,9	S:1,1, E:920,0, ZS:38,2, T:0,1, F:86,5, CH:55,5, C:15,5, Ca:136,7	S:0,0, E:475,0, ZS:15,4, T:0,1, F:29,0, CH:49,2, C:2,4, Ca:62,2

## Jó étvágyat!

### 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: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# A menü

*Felnőtt*

(19-69 év)

*Hétfő*

2025.04.07.

*Kedd*

2025.04.08.

*Szerda*

2025.04.09.

*Csütörtök*

2025.04.10.

*Péntek*

2025.04.11.

*Ebéd*

-Rántott leves (G, Z, M)  
-Harcapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K)  
-Fodros nagykocka tészta (G)

S:4,6, E:1 637,0, ZS:44,0, T:9,8, F:66,7,  
CH:220,2, C:21,6, Ca:84,8

-Csontleves (Z, M)  
-Babos káposzta (G, L, T, Z, O, M)

S:1,4, E:543,0, ZS:19,2, T:1,2, F:34,2,  
CH:56,3, C:4,7, Ca:147,1

-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K)  
-Tojásos nokedli (G, T, L)  
-Vitamin saláta (K)

S:2,0, E:1 201,0, ZS:42,2, T:0,1, F:53,1,  
CH:149,2, C:6,7, Ca:66,4

*Összesen*

S:4,6, E:1 637,0, ZS:44,0, T:9,8, F:66,7,  
CH:220,2, C:21,6, Ca:84,8

S:1,4, E:543,0, ZS:19,2, T:1,2, F:34,2,  
CH:56,3, C:4,7, Ca:147,1

S:2,0, E:1 201,0, ZS:42,2, T:0,1, F:53,1,  
CH:149,2, C:6,7, Ca:66,4

**Jó étvágyat!**

**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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek