

# Felnőtt B

*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)  
-Rakott kelkáposzta (G, L, T,  
O, M, S, K)

S:3,4, E:1 186,0, ZS:37,9, T:5,7, F:52,7,  
CH:148,0, C:8,9, Ca:234,7

-Tejfölös karfiol leves (G, Z,  
L, T)  
-Lekváros derelye (G, T)  
-"Gyümölcssaláta

S:1,3, E:853,0, ZS:18,8, T:0,9, F:30,6,  
CH:141,7, C:7,7, Ca:1,3

*Összesen*

S:3,4, E:1 186,0, ZS:37,9, T:5,7, F:52,7,  
CH:148,0, C:8,9, Ca:234,7

S:1,3, E:853,0, ZS:18,8, T:0,9, F:30,6,  
CH:141,7, C:7,7, Ca:1,3

**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

# Felnőtt B

<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) -Túrós tészta (G, T, L) -Almalé 0,2	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Pásztortarhonya (G, T) -Cékla	-Tavaszi leves (L) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Vágott vegyes savanyúság	-Csontleves (Z, M) -Zöldséges rizs -Szüreti fasírt (G, L, T, O, M, S, K)	-Lencsegulyás (G, T) -Palacsinta (G, L, O, T) -Sárgabarack lekvár
	S:0,3, E:691,0, ZS:19,3, T:8,4, F:26,1, CH:98,1, C:20,6, Ca:12,3	S:3,0, E:799,0, ZS:27,1, T:3,1, F:24,9, CH:106,6, C:27,6, Ca:82,7	S:5,4, E:563,0, ZS:25,8, T:2,9, F:30,4, CH:51,2, C:8,6, Ca:76,6	S:3,0, E:1 259,0, ZS:46,6, T:3,1, F:47,7, CH:157,8, C:13,7, Ca:152,9	S:1,0, E:890,0, ZS:37,1, T:0,4, F:40,5, CH:126,5, C:23,1, Ca:100,0
<i>Összesen</i>	S:0,3, E:691,0, ZS:19,3, T:8,4, F:26,1, CH:98,1, C:20,6, Ca:12,3	S:3,0, E:799,0, ZS:27,1, T:3,1, F:24,9, CH:106,6, C:27,6, Ca:82,7	S:5,4, E:563,0, ZS:25,8, T:2,9, F:30,4, CH:51,2, C:8,6, Ca:76,6	S:3,0, E:1 259,0, ZS:46,6, T:3,1, F:47,7, CH:157,8, C:13,7, Ca:152,9	S:1,0, E:890,0, ZS:37,1, T:0,4, F:40,5, CH:126,5, C:23,1, Ca:100,0

## 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

# Felnőtt B

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.07.	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
<i>Ebéd</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Rántott leves (G, Z, M)</li><li>-Cigánypecsenye (G, Z, M, L, T, O, S, K)</li><li>-Petrezselymes burgonya</li><li>-Káposztasaláta</li></ul> <p>S:3,1, E:1 196,0, ZS:69,8, T:7,3, F:33,3, CH:96,6, C:13,5, Ca:82,7</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Csontleves (Z, M)</li><li>-Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K)</li><li>-Sült csirkecomb (G, L, T, O, M, S, K)</li><li>-Korpás zsemle (G)</li></ul> <p>S:3,3, E:942,0, ZS:22,2, T:0,3, F:56,8, CH:124,6, C:4,9, Ca:329,3</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K)</li><li>-Mákos metélt (G, T, L, O, M)</li><li>-Almalé 0,2</li></ul> <p>S:1,8, E:1 722,0, ZS:55,9, T:4,5, F:63,8, CH:229,6, C:40,6, Ca:128,8</p>		
<i>Összesen</i>	<p>S:3,1, E:1 196,0, ZS:69,8, T:7,3, F:33,3, CH:96,6, C:13,5, Ca:82,7</p>	<p>S:3,3, E:942,0, ZS:22,2, T:0,3, F:56,8, CH:124,6, C:4,9, Ca:329,3</p>	<p>S:1,8, E:1 722,0, ZS:55,9, T:4,5, F:63,8, CH:229,6, C:40,6, Ca:128,8</p>		

## Jó étvágyat!

### 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	