

## B MENÜ

2025. november

| hétfő                                    | kedd                                     | szerda                                   | csütörtök                                | péntek                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2025.11.03.                              | 2025.11.04.                              | 2025.11.05.                              | 2025.11.06.                              | 2025.11.07.                             |
| Májgaluskaleves<br>{1!, 3!, 9!}          | Gyümölcsleves<br>{7!}                    | Palócleves<br>{1!, 7!}                   | Paradicsomleves<br>{1!, 3!, 9!}          | Legényfogó leves<br>{1!, 3! 7!}         |
| Rizsfelfújt<br>{3!, 7!}                  | Erdélyi rakott<br>káposzta<br>{7!}       | Burgonyás tészta<br>{1!, 3!}             | Sertéspörkölt<br>Galuska<br>{1!, 3!}     | Égetett tésztafánk<br>{3!}              |
| Ananászbefőtt                            |                                          |                                          |                                          |                                         |
| Energia: 840.4108 kcal /<br>3518.6250 kJ | Energia: 722.1360 kcal /<br>3023.4340 kJ | Energia: 861.0010 kcal /<br>3604.8370 kJ | Energia: 861.5290 kcal /<br>3607.0490 kJ | Energia: 706.8010kcal /<br>2959.2390 kJ |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                   |
| 25.2100 g 23.6980 g 18.1680 g            | 24.2270 g 23.1830 g 0.0050 g             | 20.4000 g 26.5930 g 15.3370 g            | 37.9500 g 27.3270 g 14.9410 g            | 46.4280 g 46.2600 g 27.1930 g           |
| Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                     |
| 127.6320 g 37.8160 g 0.7360 g            | 98.3920 g 13.7460 g 0.1800 g             | 119.5650 g 1.2960 g 0.8380 g             | 115.1400 g 23.8850 g 1.0880 g            | 23.2020 g 3.8170 g 0.7180 g             |

| hétfő                                     | kedd                                     | szerda                                     | csütörtök                                | péntek                                        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2025.11.10.                               | 2025.11.11.                              | 2025.11.12.                                | 2025.11.13.                              | 2025.11.14.                                   |
| Sertésbecsinált leves<br>{1!, 3!, 7!, 9!} | Zöldborsós<br>raguleves<br>{1!, 3!}      | Daragaluskaleves<br>{1!, 3!, 9!}           | Rántott leves<br>{1!}                    | Nyírségi<br>gombócleves<br>{1!, 3!, 7!}       |
| Darás metélt<br>{1!, 3!}                  | Hétvezér tokány<br>{7!}                  | Borsos-mustáros<br>sertésragu<br>{7!, 10!} | Roston sült halfilé<br>{1!, 4!}          | Túrós batyu kelt<br>tésztából<br>{1!, 3!, 7!} |
| Alma, birs kompót                         | Főtt burgonya                            | Pirított fahéjas<br>kukorica puliszka      | Burgonyapüré<br>{7!}                     |                                               |
| Energia: 790.5450 kcal /<br>3309.8540 kJ  | Energia: 872.1660 kcal /<br>3651.5850 kJ | Energia: 771.6120 kcal /<br>3230.5800 kJ   | Energia: 756.8650 kcal /<br>3168.8440 kJ | Energia: 762.5930 kcal /<br>3192.8160 kJ      |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                         |
| 23.8500 g 22.7800 g 12.2840 g             | 46.6430 g 44.0360 g 28.3300 g            | 30.8890 g 26.1180 g 11.4980 g              | 54.0340 g 27.3700 g 23.9660 g            | 41.1080 g 22.1760 g 7.4680 g                  |
| Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                        | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só                           |
| 111.5760 g 20.5930 g 1.2440 g             | 69.2970 g 3.1430 g 1.9010 g              | 98.9270 g 3.6040 g 2.8950 g                | 72.3580 g 0.0240 g 3.0000 g              | 98.1890 g 29.2260 g 0.5950 g                  |

## B MENÜ

2025. november

| hétfő                                                                                        | kedd                                                                                                  | szerda                                                                                               | csütörtök                                                                                                           | péntek                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025.11.17.                                                                                  | 2025.11.18.                                                                                           | 2025.11.19.                                                                                          | 2025.11.20.                                                                                                         | 2025.11.21.                                                                                                       |
| Karfiolleves (magyaros)<br>{1!, 3!}<br><br>Lecsós sertésszelet<br>Párolt rizs<br><br>Narancs | Bableves (tejfölös)<br>{1!, 3!, 7!}<br><br>Köményes<br>sertéssült<br>Főtt burgonya<br>Párolt káposzta | Tavaszi<br>zöldség leves<br>{1!, 3!, 9!}<br><br>Temesvári<br>csirkemell<br>{1!, 7!}<br>Párolt bulgur | Húsleves<br>{1!, 3!, 9!}<br><br>Sült csirkecomb<br>jóasszony módra<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Savanyú káposzta | Tojásleves<br>{1!, 3!}<br><br>Sertéspaprikás<br>{1!, 7!}<br>Galuska<br>{1!, 3!}<br><br>Piskótatekercs<br>{1!, 3!} |
| Energia: 764.6224 kcal/<br>3201.3220 kJ                                                      | Energia: 839.8680 kcal/<br>3516.3540 kJ                                                               | Energia: 769.6630 kcal/<br>3222.4300 kJ                                                              | Energia: 797.9525 kcal/<br>3340.8670 kJ                                                                             | Energia: 830.2600 kcal/<br>3476.1230 kJ                                                                           |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                             |
| 26.6230 g 37.1130 g 13.7100 g                                                                | 41.6820 g 22.5930 g 8.4850 g                                                                          | 46.6370 g 29.5010 g 20.2090 g                                                                        | 53.6190 g 19.1680 g 6.3110 g                                                                                        | 42.4720 g 28.9060 g 12.8010 g                                                                                     |
| Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               |
| 79.3220 g 13.7590 g 1.4830 g                                                                 | 113.8780 g 45.0370 g 2.0180 g                                                                         | 81.3970 g 4.0590 g 1.8360 g                                                                          | 97.9880 g 4.8980 g 1.0080 g                                                                                         | 99.3600 g 10.8810 g 1.2040 g                                                                                      |

| hétfő                                                                           | kedd                                                                                    | szerda                                                      | csütörtök                                                                                    | péntek                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025.11.24.                                                                     | 2025.11.25.                                                                             | 2025.11.26.                                                 | 2025.11.27.                                                                                  | 2025.11.28.                                                                                            |
| Palócleves<br>{1!, 7!}<br><br>Fokhagymás<br>sertésszelet<br>{1!}<br>Párolt rizs | Zöldség leves<br>{1!, 3!, 9!}<br><br>Paradicsomos<br>húsgombóc<br>{3!}<br>Főtt burgonya | Csirke raguleves<br>{1!, 3!, 9!}<br><br>Lecsós virslis rizs | Zöldborsó leves<br>{1!, 3!}<br><br>Milánói sertésborda<br>(spagettivel)<br>{1!, 3!, 9!, 12!} | Gulyásleves<br>{1!, 3!}<br><br>Rántott tengeri<br>halfilé kemencében<br>{1!, 3!, 4!}<br>Párolt zöldség |
| Energia: 857.4590 kcal/<br>3590.0050 kJ                                         | Energia: 865.0260 kcal/<br>3621.6900 kJ                                                 | Energia: 762.8830 kcal /<br>3194.0340 kJ                    | Energia: 873.7950 kcal /<br>3658.4080 kJ                                                     | Energia: 837.2100 kcal /<br>3505.2370 kJ                                                               |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                  |
| 53.4340 g 39.6480 g 17.9290 g                                                   | 23.4330 g 33.1160 g 14.2130 g                                                           | 35.4670 g 31.6880 g 24.8960 g                               | 50.6770 g 30.3380 g 14.7900 g                                                                | 55.0590 g 26.8890 g 16.2470 g                                                                          |
| Szénhidrát Cukor Só                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                    |
| 67.4780 g 0.9640 g 1.9660 g                                                     | 116.1480 g 31.4750 g 2.0120 g                                                           | 81.6530 g 6.9610 g 3.0530 g                                 | 96.3000 g 2.0780 g 1.4150 g                                                                  | 92.1380 g 6.1560 g 2.9510 g                                                                            |

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

*A menüváltoztatás jogát fenntartjuk!*

| Nemzetközi kód                        | Allergén          | Nemzetközi kód | Allergén                |
|---------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|
| 1                                     | Glutén            | 9              | Zeller                  |
| 2                                     | Rák               | 10             | Mustár                  |
| 3                                     | Tojás             | 11             | Szezám                  |
| 4                                     | Hal               | 12             | Kéndioxid, szulfit      |
| 5                                     | Földimogyoró      | 13             | Csillagfűrt             |
| 6                                     | Szója             | 14             | Puhatestűek             |
| 7                                     | Tejtermék, laktóz | 15             | Mesterséges édesítőszer |
| 8                                     | Diófélék          | 16             | Édesgyökér              |
| ( 8 ) Az adott allergén előfordulhat. |                   |                |                         |