



# ÉTLAP

2025.03.03-2025.03.07

10 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Magyaros rizsleves Allergén:zeller EN:110 SZH:13.6 SÓ:0.7 ZSÍR:5.1 FE:1.9.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.4 FE:2.4.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Reszelt sárgarépa leves Allergén:glutén tej EN:125 SZH:15.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:4.0.	Zöldbabgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:28.7 SÓ:0.5 ZSÍR:16.0 FE:12.1.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:613 SZH:74.8 SÓ:1.5 ZSÍR:24.4 FE:21.6.	Debreceni tokány Petrezselymes rizs Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid szója tej EN:816 SZH:86.0 SÓ:1.3 ZSÍR:39.4 FE:28.1.	Gombás lecsó Főtt burgonya EN:493 SZH:91.4 SÓ:1.1 ZSÍR:7.2 FE:13.9.	Pirított csirkemell csíkok Petrezselymes rizs Sajtmártás Allergén:glutén tej EN:684 SZH:89.9 SÓ:1.2 ZSÍR:17.5 FE:40.5.	Paradicsomos gnocchi Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:744 SZH:98.5 SÓ:1.4 ZSÍR:25.3 FE:28.5.
Ebéd B menü	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:523 SZH:61.6 SÓ:0.7 ZSÍR:19.5 FE:20.3.	Sült sertés tarja Fűszeres burgonya Párolt káposzta Allergén:glutén EN:928 SZH:84.8 SÓ:1.6 ZSÍR:55.4 FE:19.8.	Görög rakott tészta Allergén:glutén tej tojás EN:519 SZH:53.1 SÓ:0.8 ZSÍR:24.5 FE:20.9.	Rántott sertésmáj Vajás burgonyapüré Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:734 SZH:79.5 SÓ:3.4 ZSÍR:31.1 FE:32.0.	Mákos tészta Allergén:glutén tojás EN:598 SZH:89.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.6 FE:17.5.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Burgonyagaluska leves  Allergén:glutén tej tojás zeller EN:173 SZH:21.5 SÓ:0.5 ZSÍR:6.9 FE:5.6.	Rántott leves Levesgyöngy  Allergén:glutén tej tojás EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.3 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Paradicsomleves  Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Reszelttészta leves  Allergén:glutén tojás zeller EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.	Káposztás bableves  Allergén:zeller EN:161 SZH:26.5 SÓ:0.5 ZSÍR:2.6 FE:9.2.
Ebéd A menü	Felesborsó főzelék Fasírozott  Allergén:glutén tojás EN:672 SZH:73.0 SÓ:1.3 ZSÍR:27.6 FE:31.3.	Gyros Sült burgonya Friss vegyes saláta Oregánós öntet  Allergén:tej EN:796 SZH:59.4 SÓ:1.7 ZSÍR:49.4 FE:27.3.	Rizses csirke Káposztasaláta  EN:409 SZH:55.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.1 FE:25.7.	Párizsi szelet Burgonyapüré Házi vegyes savanyúság  Allergén:glutén tej tojás EN:556 SZH:60.8 SÓ:1.3 ZSÍR:19.8 FE:29.2.	Sajtos - tejfölös tészta  Allergén:glutén tej tojás EN:601 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:25.0 FE:25.7.
Ebéd B menü	Túrós tészta  Allergén:glutén tej tojás EN:556 SZH:71.3 SÓ:0.9 ZSÍR:17.8 FE:26.4.		Zöldfűszeres halragú Zöldborsós köles  Allergén:glutén halak EN:507 SZH:55.9 SÓ:1.2 ZSÍR:16.7 FE:32.2.	Kókusztejes tökfőzelék Sült baromfipálca  Allergén:glutén szója tej EN:499 SZH:25.9 SÓ:1.4 ZSÍR:29.7 FE:18.0.	Baracklekváros gombóc Fahéjas szórat  Allergén:glutén tojás EN:699 SZH:136.5 SÓ:1.0 ZSÍR:9.0 FE:14.9.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



# ÉTLAP

2025.03.17-2025.03.21

12 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Legényfogó leves  Allergén:glutén mustár tej zeller EN:217 SZH:13.2 SÓ:0.2 ZSÍR:9.2 FE:20.0.	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka  Allergén:glutén tej EN:187 SZH:26.4 SÓ:0.7 ZSÍR:6.6 FE:4.7.	Sertésragu leves  Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3 FE:12.0.	Vegyes gyümölcsleves  Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Felesborsó leves  Allergén:glutén EN:204 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:9.8.
Ebéd A menü	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya  Allergén:glutén tojás zeller EN:630 SZH:93.6 SÓ:1.5 ZSÍR:16.6 FE:24.8.	Erdélyi rakott káposzta  Allergén:glutén tej EN:505 SZH:38.7 SÓ:1.5 ZSÍR:31.4 FE:15.5.	Zöldbabfőzelék Sült csirkemáj  Allergén:glutén tej EN:444 SZH:28.9 SÓ:1.0 ZSÍR:23.6 FE:27.8.	Natúr csirkecomb csíkok Sajtmártás Tészta köret  Allergén:glutén tej EN:745 SZH:75.7 SÓ:1.4 ZSÍR:32.2 FE:37.2.	Sajtos pogácsa  Allergén:glutén tej tojás EN:481 SZH:55.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.9 FE:14.7.
Ebéd B menü	Lekváros derelye Porcukor  Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:616 SZH:117.8 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.	Tejszínes csirkeragu Párolt rizs  Allergén:glutén tej EN:464 SZH:72.5 SÓ:0.4 ZSÍR:6.1 FE:28.5.	Paprikáskrumpli kolbással Céklasaláta  Allergén:szója EN:341 SZH:46.8 SÓ:1.5 ZSÍR:12.4 FE:9.3.	Petőfi rostélyos Petrezselymes burgonya Savanyú uborka  Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:505 SZH:56.3 SÓ:2.7 ZSÍR:19.8 FE:23.3.	Mákos nudli Vaníliás öntet  Allergén:glutén tej tojás EN:784 SZH:128.7 SÓ:1.0 ZSÍR:25.1 FE:26.4.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Fahéjas meggyleves Allergén:glutén tej EN:144 SZH:23.8 SÓ:0.2 ZSÍR:3.8 FE:2.4.	Lencsegulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.
Ebéd A menü	Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:651 SZH:64.7 SÓ:1.6 ZSÍR:30.8 FE:27.5.	Vadas sertésragu Pirított kuskusz Allergén:glutén mustár tej zeller EN:998 SZH:108.0 SÓ:1.5 ZSÍR:45.4 FE:35.7.	Pulykatokány Spagetti tészta Allergén:glutén tej tojás EN:529 SZH:63.7 SÓ:0.4 ZSÍR:18.6 FE:26.1.	Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:667 SZH:44.2 SÓ:1.1 ZSÍR:36.8 FE:38.5.	Grízes tészta Kajszi lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:538 SZH:105.2 SÓ:0.5 ZSÍR:6.5 FE:13.1.
Ebéd B menü	Serpenyős zöldségmix burgonyával Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:540 SZH:84.1 SÓ:1.7 ZSÍR:13.7 FE:19.8.	Chilis bab Allergén:glutén EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.	Paradicsommártás Főtt sertésszelet Főtt burgonya Allergén:glutén zeller EN:578 SZH:81.3 SÓ:1.9 ZSÍR:14.3 FE:29.0.	Pirított csirkemell Gombamártás Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:617 SZH:77.4 SÓ:0.7 ZSÍR:15.8 FE:40.4.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:660 SZH:97.2 SÓ:0.6 ZSÍR:25.4 FE:29.0.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Húsgaluska leves  Allergén:glutén tojás zeller EN:173 SZH:12.4 SÓ:0.8 ZSÍR:10.6 FE:6.6.	Zellerleves  Allergén:glutén tojás zeller EN:111 SZH:11.5 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:2.7.	Csontleves  Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Lebbencsleves  Allergén:glutén tojás EN:168 SZH:24.7 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:4.0.	Magyaros gombaleves  Allergén:glutén tojás EN:131 SZH:11.5 SÓ:0.5 ZSÍR:7.2 FE:4.5.
Ebéd A menü	Zöldséges-sajtos makaróni  Allergén:glutén tej tojás EN:273 SZH:45.5 SÓ:2.0 ZSÍR:4.9 FE:11.0.	Rántott csirkemáj Párolt rizs Ecetes paprika  Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:671 SZH:98.7 SÓ:2.1 ZSÍR:16.6 FE:30.3.	Csirkepörkölt Tészta köret Vitaminaláta  Allergén:glutén EN:618 SZH:75.4 SÓ:1.0 ZSÍR:20.6 FE:31.5.	Brokkolífőzelék Főtt tojás  Allergén:glutén tej tojás EN:367 SZH:20.9 SÓ:1.2 ZSÍR:20.0 FE:25.3.	Lekváros derelye Porcukor  Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:650 SZH:124.8 SÓ:1.2 ZSÍR:9.3 FE:15.7.
Ebéd B menü	Kapros tökfőzelék Sült sertésapró  Allergén:glutén tej EN:433 SZH:25.8 SÓ:0.4 ZSÍR:28.7 FE:17.1.	Lecsós hús Tarhonya  Allergén:glutén tojás EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2 FE:32.6.	Vagdaltszelet Majonézes burgonyasaláta  Allergén:glutén mustár tej tojás EN:904 SZH:49.5 SÓ:1.6 ZSÍR:69.0 FE:19.3.	Paradicsomos káposzta Sült debreceni  Allergén:glutén szója zeller EN:496 SZH:49.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.6 FE:15.6.	Burgonyás tészta Káposztasaláta  Allergén:glutén tojás EN:576 SZH:101.7 SÓ:1.4 ZSÍR:11.2 FE:15.1.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)