



ÉTLAP

2026.03.02-2026.03.06

10 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Olasz felvágott Hónapos retek Kenyér Allergén:glutén szója EN:401 SZH:49.1 SÓ:3.1 ZSÍR:15.9 FE:14.6.	Tej Lekvár Margarin Zsemle Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:439 SZH:71.3 SÓ:1.6 ZSÍR:9.4 FE:16.5.	Gyümölcs tea Margarin méz Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:436 SZH:71.7 SÓ:0.9 ZSÍR:12.5 FE:8.4.	Tejbegríz Fahéjas szórát Zöldséges vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:657 SZH:114.7 SÓ:2.0 ZSÍR:13.0 FE:19.3.	Citromos tea Snidlinges tojáskrém Zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:355 SZH:60.4 SÓ:1.3 ZSÍR:6.5 FE:13.8.
Ebéd leves	Tavaszi leves Allergén:glutén tojás zeller EN:111 SZH:12.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.5 FE:2.7.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.4 FE:2.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Tejfölös gombaleves Allergén:glutén tej zeller EN:102 SZH:11.9 SÓ:0.7 ZSÍR:3.5 FE:5.3.	Zöldbableves 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:579 SZH:67.8 SÓ:1.5 ZSÍR:24.0 FE:21.2.	Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:800 SZH:87.2 SÓ:1.7 ZSÍR:31.1 FE:41.8.	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.	Pirított csirkemell csíkok Bulgur Sajtmártás Allergén:glutén tej EN:686 SZH:81.4 SÓ:1.2 ZSÍR:18.2 FE:41.5.	Milánói makaróni Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:753 SZH:68.1 SÓ:1.6 ZSÍR:35.8 FE:38.4.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2 FE:28.4.	Sült sertés tarja Fűszeres burgonya Párolt káposzta Allergén:glutén EN:928 SZH:84.8 SÓ:1.6 ZSÍR:55.4 FE:19.8.	Rántott sertésmáj Vajas burgonyapüré Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:734 SZH:79.5 SÓ:3.4 ZSÍR:31.1 FE:32.0.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Vacsora	Citromos tea Morzsás nudli Fahéjas tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:725 SZH:133.2 SÓ:1.1 ZSÍR:12.2 FE:18.3.	Hot-dog Narancs Őszibarack gyümölcs tea Allergén:glutén mustár szója tej EN:562 SZH:70.9 SÓ:0.8 ZSÍR:20.8 FE:21.1.	Kapros tökfőzelék Tojásrántotta Alma Allergén:glutén tej tojás EN:473 SZH:32.4 SÓ:0.6 ZSÍR:30.0 FE:17.5.	Baromfi felvágott Baromfi májas Lilahagyma Kenyér Banán Allergén:glutén mustár szója EN:543 SZH:68.2 SÓ:2.8 ZSÍR:21.1 FE:19.2.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Ételmezésvezető

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



ÉTLAP

2026.03.09-2026.03.13

11 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Tavaszi felvágott Hónapos retek Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:305 SZH:49.1 SÓ:2.0 ZSÍR:6.5 FE:11.7.	Tej Gabonapehely Natúr vajkrém Kenyer Allergén:glutén tej EN:568 SZH:88.8 SÓ:2.3 ZSÍR:15.1 FE:18.1.	Gyümölcstea Natúr vajkrém Kígyóborka Zsemle Allergén:glutén tej EN:328 SZH:57.8 ZSÍR:6.5 FE:8.7 SÓ:1.0.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:360 SZH:32.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.3.	Citromos tea Margarin Zöldhagyma Zsemle Allergén:glutén EN:335 SZH:62.0 SÓ:1.3 ZSÍR:5.8 FE:9.2.
Ebéd leves	Burgonyagaluska leves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:173 SZH:21.5 SÓ:0.5 ZSÍR:6.9 FE:5.6.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.	Kolbászos bableves Allergén:glutén tojás EN:282 SZH:33.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:11.9.
Ebéd A menü	Felesborsó főzelék Fasírozott Allergén:glutén tojás EN:630 SZH:64.2 SÓ:1.3 ZSÍR:27.4 FE:30.7.	Rizses csirke Káposztasaláta EN:409 SZH:55.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.1 FE:25.7.	Gyros Sült burgonya Friss vegyes saláta Oregánós öntet Allergén:tej EN:796 SZH:59.4 SÓ:1.7 ZSÍR:49.4 FE:27.3.	Párizsi szelet Burgonyapüré Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:537 SZH:59.8 SÓ:3.1 ZSÍR:19.7 FE:28.0.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Zöldfűszeres hal csipsz Pirított kuszkusz Tartármártás Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:762 SZH:84.1 SÓ:1.3 ZSÍR:32.6 FE:29.8.		Zöldborsófőzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej EN:560 SZH:42.6 SÓ:1.7 ZSÍR:29.4 FE:30.2.	Barackleváros gombóc Fahéjas szórat Allergén:glutén tojás EN:665 SZH:129.5 SÓ:1.0 ZSÍR:8.6 FE:14.5.
Vacsora	Hentestokány Párolt rizs Alma Allergén:glutén mustár EN:496 SZH:71.3 SÓ:0.5 ZSÍR:15.9 FE:15.9.	Citromos tea Sonkás, sajtos-tejszínes tészta, Allergén:glutén szója tej tojás EN:622 SZH:55.6 SÓ:0.9 ZSÍR:25.8 FE:40.8.	Tejberizs Fahéjas szórat Banán Allergén:tej EN:423 SZH:86.8 SÓ:0.5 ZSÍR:3.3 FE:10.5.	Citromos tea Löncs felvágott Zöldség Kenyer Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:457 SZH:60.7 SÓ:2.1 ZSÍR:15.3 FE:18.3.	

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

2026.03.16-2026.03.20

12 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Főtt baromfipálca Mustár Ketchup Zsemle Allergén:glutén mustár szója zeller EN:631 SZH:79.4 SÓ:3.9 ZSÍR:23.9 FE:23.9.	Tej Margarin Szelet sajt Kenyér Allergén:glutén tej EN:427 SZH:50.9 SÓ:2.3 ZSÍR:15.0 FE:21.2.	Gyümölcs tea Kapros túrókrém Kígyóuborka Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:295 SZH:50.2 SÓ:1.7 ZSÍR:4.4 FE:13.1.	Kakaó Margarin Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:491 SZH:73.9 SÓ:1.1 ZSÍR:13.7 FE:17.1.	Citromos tea Petrezselymes margarin Főtt tojás Félbarna kenyér Allergén:glutén tej tojás EN:487 SZH:47.5 SÓ:2.0 ZSÍR:20.8 FE:26.6.
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.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
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:463 SZH:29.9 SÓ:1.5 ZSÍR:31.2 FE:14.9.	Mexikói főzelék 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.	Carbonara spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:600 SZH:55.0 SÓ:1.4 ZSÍR:27.5 FE:28.2.
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:422 SZH:63.7 SÓ:0.4 ZSÍR:5.9 FE:27.9.	Paprikáskrumpli kolbásszal 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:750 SZH:121.7 SÓ:1.0 ZSÍR:24.7 FE:26.0.
Vacsora	Citromos tea Vimpi Narancs Allergén:glutén tej EN:444 SZH:62.1 SÓ:1.2 ZSÍR:13.8 FE:16.3.	Finomfőzelék Főtt tojás Alma Allergén:glutén tej tojás EN:668 SZH:82.3 SÓ:1.4 ZSÍR:21.5 FE:35.0.	Citromos tea Sajtos pizza Alma Allergén:glutén tej tojás zeller EN:510 SZH:67.6 SÓ:0.6 ZSÍR:18.0 FE:18.4.	Gyümölcs tea Füstölt kolbász Margarin Hónapos retek Kenyér Allergén:glutén EN:458 SZH:49.2 SÓ:2.7 ZSÍR:20.9 FE:17.3.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Ételmezésvezető

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



ÉTLAP

2026.03.23-2026.03.27

13 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea Sajtos párizsi Félbarna kenyér Zöldpaprika Margarin Allergén: glutén szója tej EN:380 SZH:50.6 SÓ:2.2 ZSÍR:13.7 FE:13.1.	Kakaó méz Margarin Kenyér Allergén: glutén tej EN:457 SZH:82.1 SÓ:1.7 ZSÍR:6.9 FE:15.9.	Citromos tea Kenőmájás Zsemle Lilahagyma Allergén: glutén mustár szója EN:470 SZH:60.4 SÓ:1.8 ZSÍR:17.1 FE:17.7.	Tejbegríz Kakaós szórát Margarin Kenyér Zöldség Allergén: glutén tej EN:610 SZH:109.3 SÓ:2.1 ZSÍR:10.2 FE:19.5.	Citromos tea Zelleres túrókrém Teljes kiőrlésű bagett Zöldhagyma Allergén: glutén tej tojás zeller EN:381 SZH:66.7 SÓ:1.5 ZSÍR:4.7 FE:6.8.
Ebéd leves	Hamis gulyásleves Allergén: zeller EN:142 SZH:20.3 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.8.	Sertéshúsleves Allergén: glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Allergén: glutén tej tojás EN:244 SZH:18.4 SÓ:0.7 ZSÍR:16.9 FE:1.6.	Lencseleves 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:617 SZH:57.7 SÓ:1.6 ZSÍR:30.4 FE:27.1.	Milánói makaróni Reszelt sajt Allergén: glutén tej tojás EN:753 SZH:68.1 SÓ:1.6 ZSÍR:35.8 FE:38.4.	Vadas sertésragu Spagetti tészta Allergén: glutén mustár tej tojás zeller EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9 FE:33.1.	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:496 SZH:96.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.5.
Ebéd B menü	Serpenyős zöldségmix burgonyával Reszelt sajt Allergén: glutén tej EN:506 SZH:77.1 SÓ:1.7 ZSÍR:13.3 FE:19.4.	Gyümölcsmártás Főtt sertésszelet Pirított dara Allergén: glutén tej EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.	Chilis bab Allergén: glutén EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.	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:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2 FE:28.4.
Vacsora	Citromos tea BBQ csirkeszárny, fokhagymás tejföllel Zöldséges rizs Allergén: glutén szója tej EN:599 SZH:68.6 SÓ:1.1 ZSÍR:25.3 FE:23.2.	Burgonyafőzelék Fasírozott Alma Allergén: glutén tej tojás EN:613 SZH:74.8 SÓ:1.4 ZSÍR:24.4 FE:21.6.	Szilvágombóc Fahéjas szórát Banán Allergén: glutén tojás EN:834 SZH:166.7 SÓ:1.0 ZSÍR:9.6 FE:17.4.	Turista felvágott Margarin Jégcsapretek Kenyér Narancs Allergén: glutén szója EN:465 SZH:49.2 SÓ:2.4 ZSÍR:22.3 FE:15.5.	

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)



ÉTLAP

2026.03.30-2026.04.03

14 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Párizsi felvágott Margarin Kenyér Paradicsom Allergén:glutén mustár szója EN:368 SZH:49.5 SÓ:2.4 ZSÍR:13.0 FE:12.4.	Tejeskávé Gyümölcslekvár Natúr vajkrém Zsemle Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:551 SZH:96.9 SÓ:1.3 ZSÍR:10.2 FE:16.9.	Gyümölcstea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:321 SZH:51.7 SÓ:1.3 ZSÍR:5.7 FE:14.9.	Karamellás tej Kukoricapehely Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:631 SZH:106.9 SÓ:1.8 ZSÍR:15.3 FE:17.7.	Citromos tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű bagett Hónapos retek Allergén:glutén tej tojás EN:416 SZH:62.3 SÓ:1.3 ZSÍR:12.2 FE:10.8.
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.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Lebbencsleves Allergén:glutén tojás EN:168 SZH:24.7 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:4.0.	Nyírségi betyárleves Allergén:glutén szója tej tojás zeller EN:239 SZH:21.8 SÓ:0.4 ZSÍR:7.5 FE:20.4.
Ebéd A menü	Zöldséges-sajtos makaróni Tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:303 SZH:40.6 SÓ:2.1 ZSÍR:10.0 FE:12.0.	Rántott csirkemáj Párolt rizs Kapros öntet Allergén:glutén tej tojás EN:722 SZH:92.5 SÓ:1.1 ZSÍR:24.7 FE:31.4.	Csirkepörkölt Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:584 SZH:67.8 SÓ:1.3 ZSÍR:20.6 FE:31.0.	Babfőzelék Sült hús Allergén:glutén tej EN:587 SZH:56.0 SÓ:1.1 ZSÍR:21.0 FE:42.5.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2 FE:17.1.
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.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:542 SZH:94.7 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:14.7.
Vacsora	Gyümölcstea Pizza Alma Allergén:glutén tej tojás EN:626 SZH:86.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.5 FE:27.2.	Sajtos - tejfölös tészta Narancs Allergén:glutén tej tojás EN:616 SZH:70.2 SÓ:0.9 ZSÍR:24.8 FE:26.0.	Citromos tea Pulykarizzottó Savanyúság Alma Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:556 SZH:72.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.2 FE:31.4.	Citromos tea Füstölt kolbász Lilahagyma Kenyér Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:510 SZH:62.2 SÓ:2.3 ZSÍR:19.4 FE:20.6.	

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)