



ÉTLAP

2026.03.02-2026.03.06

10 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Olasz felvágott Hónapos retek Kenyér Allergén:glutén szója EN:361 SZH:44.3 SÓ:2.8 ZSÍR:14.4 FE:13.1.	Tej Lekváros margarin Zsemle Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:539 SZH:92.6 SÓ:2.3 ZSÍR:9.0 FE:21.1.	Gyümölcsstea Vajas - mézes kalács Allergén:glutén tej tojás EN:361 SZH:49.2 SÓ:0.4 ZSÍR:19.7 FE:6.8.	Tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Citromos tea Snidlinges tojáskrém Zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:320 SZH:54.4 SÓ:1.2 ZSÍR:5.9 FE:12.4.
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.
Uzsonna	Májkrémes zsemle Reszelt sárgarépa Allergén:glutén szója EN:299 SZH:34.3 SÓ:1.0 ZSÍR:11.3 FE:14.5.	Kolbászkarika Margarin Kenyér Allergén:glutén EN:377 SZH:41.8 SÓ:2.5 ZSÍR:16.8 FE:13.9.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.	Zalakrém Zsemle Jégcsapretek Allergén:glutén szója EN:322 SZH:43.1 SÓ:2.0 ZSÍR:10.2 FE:14.0.	Margarin Kenyér Zöldség Allergén:glutén EN:218 SÓ:1.4 ZSÍR:5.3 FE:7.1 SZH:35.3.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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
Tízórai	Citromos tea Tavaszi felvágott Hónapos retek Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:275 SZH:44.2 SÓ:1.8 ZSÍR:5.8 FE:10.5.	Tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.0 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Gyümölcstea Natúr vajkrém Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén tej EN:295 SZH:52.1 ZSÍR:5.9 FE:7.8 SÓ:0.9.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:324 SZH:29.3 SÓ:1.0 ZSÍR:17.5 FE:12.0.	Citromos tea Margarin Zöldhagyma Zsemle Allergén:glutén EN:302 SZH:55.8 SÓ:1.2 ZSÍR:5.3 FE:8.3.
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 kuskusz 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.	Baracklekváros gombóc Fahéjas szórat Allergén:glutén tojás EN:665 SZH:129.5 SÓ:1.0 ZSÍR:8.6 FE:14.5.
Uzsonna	Zöldséges sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:285 SZH:42.9 SÓ:1.4 ZSÍR:9.0 FE:7.8.	Húskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:239 SZH:39.7 SÓ:1.8 ZSÍR:2.5 FE:14.1.	Csibecsemege Póréhagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:251 SZH:41.1 SÓ:1.8 ZSÍR:1.4 FE:17.8.	Vajas zsemle Zöldpaprika Körte Allergén:glutén tej EN:308 SZH:40.7 SÓ:0.5 ZSÍR:13.4 FE:5.8.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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

2026.03.16-2026.03.20

12 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Szendvics Allergén:glutén mustár szója zeller EN:568 SZH:71.5 SÓ:3.5 ZSÍR:21.6 FE:21.5.	Tej Margarin Szelet sajt Kenyér Allergén:glutén tej EN:384 SZH:45.9 SÓ:2.2 ZSÍR:13.5 FE:19.2.	Gyümölcsstea Kapros túrókrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:257 SZH:44.0 SÓ:1.6 ZSÍR:3.9 FE:11.1.	Kakaó Margarinos kalács Allergén:glutén tej tojás EN:475 SZH:72.4 SÓ:0.9 ZSÍR:13.1 FE:16.3.	Citromos tea Petrezselymes margarin Főtt tojás szelet Félbarna kenyér Allergén:glutén tej tojás EN:302 SZH:42.2 SÓ:1.5 ZSÍR:8.8 FE:12.7.
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.
Uzsonna	Margarin Gyümölcslekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid EN:275 SÓ:1.4 ZSÍR:5.2 FE:6.8 SZH:49.9.	Felvágott Hónapos retek Zsemle Allergén:glutén szója EN:329 SZH:43.0 SÓ:2.0 ZSÍR:11.6 FE:12.4.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:230 SZH:37.3 SÓ:1.5 ZSÍR:4.9 FE:9.0.	Sajtos - vajás zsemle Allergén:glutén tej EN:231 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:7.0.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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
Tízórai	Gyümölcs tea Sajtos párizsi Félbarna kenyér Zöldpaprika Margarin Allergén:glutén szója tej EN:342 SZH:45.6 SÓ:2.0 ZSÍR:12.3 FE:11.8.	Kakaó Mézes margarin Kenyer Allergén:glutén tej EN:428 SZH:67.1 SÓ:1.5 ZSÍR:11.2 FE:14.1.	Citromos tea Kenőmájas Zsemle Lilahagyma Allergén:glutén mustár szója EN:423 SZH:54.4 SÓ:1.6 ZSÍR:15.4 FE:15.9.	Tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Zelleres túrókrém Teljes kiőrlésű bagett Zöldhagyma Allergén:glutén tej tojás zeller EN:343 SZH:60.0 SÓ:1.4 ZSÍR:4.2 FE:6.2.
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.
Uzsonna	Natúr vajkrém Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén tej EN:246 SZH:39.0 ZSÍR:6.1 FE:8.3 SÓ:1.1.	Kornspitz kifli Alma Allergén:glutén EN:257 SZH:50.3 SÓ:1.2 ZSÍR:1.7 FE:9.8.	Natúr sajtkrém Hónapos retek Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej EN:186 SZH:28.3 SÓ:1.0 ZSÍR:4.7 FE:7.3.	Turista felvágott Margarin Kígyóborka Zsemle Allergén:glutén szója tej EN:382 SZH:42.8 SÓ:1.9 ZSÍR:17.5 FE:12.9.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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
Tízórai	Citromos tea Párizsi felvágott Margarin Kenyér Paradicsom Allergén:glutén mustár szója EN:331 SZH:44.6 SÓ:2.2 ZSÍR:11.8 FE:11.2.	Tejeskávé Gyümölcslekvár Zsemle Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:445 SZH:87.0 SÓ:1.2 ZSÍR:3.8 FE:14.9.	Gyümölcstea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:289 SZH:46.5 SÓ:1.2 ZSÍR:5.1 FE:13.4.	Karamellás tej Szendvics Allergén:tej EN:352 SZH:62.3 SÓ:0.6 ZSÍR:7.9 FE:9.4.	Citromos tea Magyaros vajkrém Hónapos retek Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:374 SZH:56.1 SÓ:1.2 ZSÍR:11.0 FE:9.7.
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.
Uzsonna	Sárgarépas sajtkrém Kornspitz kifli Allergén:glutén tej EN:310 SZH:47.6 SÓ:1.7 ZSÍR:7.4 FE:12.6.	Zala felvágott Natúr vajkrém Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén tej EN:339 SZH:36.5 SÓ:2.0 ZSÍR:15.0 FE:14.4.	Vajas zsemle Kígyóuborka Allergén:glutén tej EN:285 SZH:35.2 SÓ:0.5 ZSÍR:13.3 FE:5.7.	Húskrém Kenyér Zöldhagyma Allergén:glutén szója tej EN:244 SZH:41.2 SÓ:1.8 ZSÍR:2.6 FE:14.9.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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)