



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.	Gyümölcs tea Vajas - mézes kalács Allergén:glutén tej tojás EN:361 SZH:49.2 SÓ:0.4 ZSÍR:19.7 FE:6.8.	Tejbegríz Fahéjas szórát 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:100 SZH:11.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.0 FE:2.4.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.3 SÓ:0.1 ZSÍR:3.1 FE:2.2.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Tejfölös gombaleves Allergén:glutén tej zeller EN:92 SZH:10.7 SÓ:0.6 ZSÍR:3.2 FE:4.8.	Zöldbabgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:280 SZH:25.8 SÓ:0.5 ZSÍR:14.4 FE:10.9.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:577 SZH:64.1 SÓ:1.4 ZSÍR:25.3 FE:21.6.	Debreceni tokány Petrezselymes rizs Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid szója tej EN:734 SZH:77.5 SÓ:1.2 ZSÍR:35.5 FE:25.3.	Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:720 SZH:78.5 SÓ:1.5 ZSÍR:28.0 FE:37.7.	Pirított csirkemell csíkok Bulgur Sajtmártás Allergén:glutén tej EN:616 SZH:73.2 SÓ:1.0 ZSÍR:16.5 FE:37.0.	Milánói makaróni Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:678 SZH:61.3 SÓ:1.4 ZSÍR:32.3 FE:34.6.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Sült sertés tarja Fűszeres burgonya Párolt káposzta Allergén:glutén EN:835 SZH:76.4 SÓ:1.4 ZSÍR:49.9 FE:17.8.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:556 SZH:79.6 SÓ:0.6 ZSÍR:22.7 FE:25.6.	Rántott sertésmáj Vajas burgonyapüré Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:661 SZH:71.5 SÓ:3.1 ZSÍR:28.0 FE:28.8.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
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.

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
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 Gabonapehely Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.0 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Gyümölcsstea 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:156 SZH:19.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.2 FE:5.0.	Rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.3 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Kolbászos bableves Allergén:glutén tojás EN:254 SZH:30.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:10.7.
Ebéd A menü	Felesborsó főzelék Fasírozott Allergén:glutén tojás EN:567 SZH:57.8 SÓ:1.1 ZSÍR:24.7 FE:27.6.	Gyros Sült burgonya Friss vegyes saláta Oregánós öntet Allergén:tej EN:716 SZH:53.5 SÓ:1.6 ZSÍR:44.4 FE:24.5.	Rizses csirke Káposztasaláta EN:368 SZH:49.7 SÓ:1.1 ZSÍR:8.2 FE:23.1.	Párizsi szelet Burgonyapüré Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:483 SZH:53.8 SÓ:2.8 ZSÍR:17.7 FE:25.2.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.		Zöldfűszeres hal csipsz Pírtott kuskusz Tartármártás Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:686 SZH:75.8 SÓ:1.2 ZSÍR:29.3 FE:26.8.	Zöldborsófőzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej EN:504 SZH:38.3 SÓ:1.6 ZSÍR:26.5 FE:27.2.	Barackleváros gombóc Fahéjas szórát Allergén:glutén tojás EN:599 SZH:116.6 SÓ:0.9 ZSÍR:7.7 FE:13.1.
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 Főtt baromfipálca Mustár Ketchup Zsemle 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:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Allergén:glutén tej EN:168 SZH:23.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.9 FE:4.2.	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:567 SZH:84.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.0 FE:22.3.	Erdélyi rakott káposzta Allergén:glutén tej EN:417 SZH:26.9 SÓ:1.4 ZSÍR:28.1 FE:13.4.	Mexikói főzelék Sült csirkemáj Allergén:glutén tej EN:400 SZH:26.0 SÓ:0.9 ZSÍR:21.2 FE:25.0.	Natúr csirkecomb csíkok Sajtmártás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:669 SZH:68.0 SÓ:1.2 ZSÍR:29.1 FE:33.1.	Carbonara spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:540 SZH:49.5 SÓ:1.2 ZSÍR:24.8 FE:25.4.
Ebéd B menü	Lekváros derelye Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:554 SZH:106.0 SÓ:1.1 ZSÍR:8.0 FE:13.8.	Tejszínes csirkeragu Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:380 SZH:57.3 SÓ:0.4 ZSÍR:5.3 FE:25.2.	Paprikáskrumpli kolbásszal Céklasaláta Allergén:szója EN:307 SZH:42.2 SÓ:1.3 ZSÍR:11.2 FE:8.4.	Petőfi rostélyos Petrezselymes burgonya Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:455 SZH:50.7 SÓ:2.5 ZSÍR:17.9 FE:21.0.	Mákos nudli Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:675 SZH:109.5 SÓ:0.9 ZSÍR:22.2 FE:23.4.
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.

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
Tízórai	Gyümölcstea Sajos 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.	Tejbegríz Kakaós szórat 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:128 SZH:18.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.5.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:220 SZH:16.6 SÓ:0.7 ZSÍR:15.2 FE:1.4.	Lencsegyulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:205 SZH:28.1 SÓ:0.1 ZSÍR:5.3 FE:10.9.
Ebéd A menü	Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:555 SZH:51.9 SÓ:1.4 ZSÍR:27.4 FE:24.4.	Vadas sertésragu Spagetti tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Milánói makaróni Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:678 SZH:61.3 SÓ:1.4 ZSÍR:32.3 FE:34.6.	Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:600 SZH:39.7 SÓ:1.0 ZSÍR:33.2 FE:34.6.	Grízes tészta Kajszi lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:446 SZH:86.8 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.2.
Ebéd B menü	Serpenyős zöldségmix burgonyával Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:455 SZH:69.4 SÓ:1.5 ZSÍR:12.0 FE:17.5.	Chilis bab Allergén:glutén EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Gyümölcsmártás Főtt sertésszelet Pirított dara Allergén:glutén tej EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Pirított csirkemell Gombamártás Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:555 SZH:69.7 SÓ:0.7 ZSÍR:14.2 FE:36.4.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:556 SZH:79.6 SÓ:0.6 ZSÍR:22.7 FE:25.6.
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 Kukoricapehely 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:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.1 FE:2.4.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Lebbencsleves Allergén:glutén tojás EN:151 SZH:22.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.0 FE:3.6.	Nyírségi betyárleves Allergén:glutén szója tej tojás zeller EN:215 SZH:19.6 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:18.4.
Ebéd A menü	Zöldséges-sajtos makaróni Tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:273 SZH:36.6 SÓ:1.9 ZSÍR:9.1 FE:10.8.	Rántott csirkemáj Párolt rizs Kapros öntet Allergén:glutén tej tojás EN:650 SZH:83.3 SÓ:1.0 ZSÍR:22.2 FE:28.3.	Csirkepörkölt Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:526 SZH:61.0 SÓ:1.2 ZSÍR:18.6 FE:27.9.	Babfőzelék Sült hús Allergén:glutén tej EN:528 SZH:50.4 SÓ:1.0 ZSÍR:18.9 FE:38.3.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:580 SZH:92.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.4 FE:15.4.
Ebéd B menü	Kapros tökfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:390 SZH:23.2 SÓ:0.4 ZSÍR:25.8 FE:15.4.	Lecsós hús Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:547 SZH:61.6 SÓ:1.5 ZSÍR:20.0 FE:29.3.	Vagdaltszelet Majonézes burgonyasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:814 SZH:44.5 SÓ:1.5 ZSÍR:62.1 FE:17.4.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:464 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:29.3 FE:19.9.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:488 SZH:85.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.7 FE:13.2.
Uzsonna	Sárgarépás 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)