



# ÉTLAP

2026.03.02-2026.03.06

10 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                     | Kedd                                                                                                                                             | Szerda                                                                                                            | Csütörtök                                                                                                                                                        | Péntek                                                                                                            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Tavaszi leves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:111 SZH:12.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.5<br>FE:2.7.                           | Fahéjas szilvaleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.4<br>FE:2.4.                                                     | Zöldségleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4<br>FE:2.4.                    | Tejfölös gombaleves<br><br>Allergén:glutén tej zeller<br>EN:102 SZH:11.9 SÓ:0.7 ZSÍR:3.5<br>FE:5.3.                                                              | Zöldbabgulyás<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:311 SZH:28.7 SÓ:0.5 ZSÍR:16.0<br>FE:12.1.                 |
| Ebéd A menü | Majorannás<br>burgonyafőzelék<br>Vagdalt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:579 SZH:67.8 SÓ:1.5 ZSÍR:24.0<br>FE:21.2. | Debreceni tokány<br>Petrezselymes rizs<br>Savanyúság<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid szója tej<br>EN:816 SZH:86.0 SÓ:1.3 ZSÍR:39.4<br>FE:28.1. | Son-go-ku tészta<br>Reszelt sajt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:800 SZH:87.2 SÓ:1.7 ZSÍR:31.1<br>FE:41.8. | Pirított csirkemell<br>csíkok<br>Bulgur<br>Sajtmártás<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:686 SZH:81.4 SÓ:1.2 ZSÍR:18.2<br>FE:41.5.                                 | Milánói makaróni<br>Reszelt sajt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:753 SZH:68.1 SÓ:1.6 ZSÍR:35.8<br>FE:38.4. |
| Ebéd B menü | Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2<br>FE:29.1.        | Sült sertés tarja<br>Fűszeres burgonya<br>Párolt káposzta<br><br>Allergén:glutén<br>EN:928 SZH:84.8 SÓ:1.6 ZSÍR:55.4<br>FE:19.8.                 | Túrós derelye<br>Édes tejföl<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2<br>FE:28.4.     | Rántott sertésmáj<br>Vajas burgonyapüré<br>Savanyú paprika<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej<br>tojás<br>EN:734 SZH:79.5 SÓ:3.4 ZSÍR:31.1<br>FE:32.0. | Piskóta<br>Csoki öntet<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1<br>FE:11.3.            |

Beszerzéstől 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                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Burgonyagaluska leves<br><br>Allergén:glutén tej tojás zeller<br>EN:173 SZH:21.5 SÓ:0.5 ZSÍR:6.9 FE:5.6.   | Rántott leves<br>Levesgyöngy<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.3 ZSÍR:12.7 FE:2.7.                        | Paradicsomleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.                                                              | Reszelttészta leves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.                                               | Kolbászos bableves<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:282 SZH:33.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:11.9.                      |
| Ebéd A menü | Felesborsó főzelék<br>Fasírozott<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:630 SZH:64.2 SÓ:1.3 ZSÍR:27.4 FE:30.7. | Gyros<br>Sült burgonya<br>Friss vegyes saláta<br>Oregánós öntet<br><br>Allergén:tej<br>EN:796 SZH:59.4 SÓ:1.7 ZSÍR:49.4 FE:27.3. | Rizses csirke<br>Káposztasaláta<br><br>EN:409 SZH:55.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.1 FE:25.7.                                                                       | Párizsi szelet<br>Burgonyapüré<br>Savanyú uborka<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás<br>EN:537 SZH:59.8 SÓ:3.1 ZSÍR:19.7 FE:28.0. | Sajtos - tejfölös tészta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.            |
| Ebéd B menü | Túrós tészta<br>Porcukor<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.     |                                                                                                                                  | Zöldfűszeres hal csipsz<br>Pírtott kuskusz<br>Tartármártás<br><br>Allergén:glutén halak mustár tej tojás<br>EN:762 SZH:84.1 SÓ:1.3 ZSÍR:32.6 FE:29.8. | Zöldborsófőzelék<br>Sült kolbász<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:560 SZH:42.6 SÓ:1.7 ZSÍR:29.4 FE:30.2.                                         | Baracklekváros gombóc<br>Fahéjas szórat<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:665 SZH:129.5 SÓ:1.0 ZSÍR:8.6 FE:14.5. |

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                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Legényfogó leves<br><br>Allergén:glutén mustár tej zeller<br>EN:217 SZH:13.2 SÓ:0.2 ZSÍR:9.2<br>FE:20.0.                       | Zöldségkrémleves<br>Pirított zsemlekocka<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:187 SZH:26.4 SÓ:0.7 ZSÍR:6.6<br>FE:4.7. | Sertésragu leves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3<br>FE:12.0.               | Vegyes gyümölcsleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6<br>FE:2.2.                                                            | Gulyásleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9<br>FE:14.4.                     |
| Ebéd A menü | Paradicsomos<br>húsgombóc<br>Főtt burgonya<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:630 SZH:93.6 SÓ:1.5 ZSÍR:16.6<br>FE:24.8. | Erdélyi rakott káposzta<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:463 SZH:29.9 SÓ:1.5 ZSÍR:31.2<br>FE:14.9.                | Mexikói főzelék<br>Sült csirkemáj<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:444 SZH:28.9 SÓ:1.0 ZSÍR:23.6<br>FE:27.8.      | Natúr csirkecomb<br>csíkok<br>Sajtmártás<br>Tészta köret<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:745 SZH:75.7 SÓ:1.4 ZSÍR:32.2<br>FE:37.2.                      | Carbonara spagetti<br>Reszelt sajt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:600 SZH:55.0 SÓ:1.4 ZSÍR:27.5<br>FE:28.2. |
| Ebéd B menü | Lekváros derelye<br>Porcukor<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:616 SZH:117.8 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9<br>FE:15.3.           | Tejszínes csirkeragu<br>Párolt rizs<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:422 SZH:63.7 SÓ:0.4 ZSÍR:5.9<br>FE:27.9.     | Paprikáskrumpli<br>kolbásszal<br>Céklasaláta<br><br>Allergén:szója<br>EN:341 SZH:46.8 SÓ:1.5 ZSÍR:12.4<br>FE:9.3. | Petőfi rostélyos<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Savanyú uborka<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár<br>EN:505 SZH:56.3 SÓ:2.7 ZSÍR:19.8<br>FE:23.3. | Mákos nudli<br>Vaníliás öntet<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:750 SZH:121.7 SÓ:1.0 ZSÍR:24.7<br>FE:26.0.     |

Beszerzéstől 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                                                                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Hamis gulyásleves                                                  | Karalábéleves                                                                        | Sertéshúsleves                                                           | Fokhagymakrémleves<br>Levesgyöngy                                     | Lencsegulyás                                                                 |
|             | Allergén:zeller<br>EN:142 SZH:20.3 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.8.         | Allergén:glutén zeller<br>EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.                    | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7. | Allergén:glutén tej tojás<br>EN:244 SZH:18.4 SÓ:0.7 ZSÍR:16.9 FE:1.6. | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.     |
| Ebéd A menü | Tarhonyás sertéshús<br>Káposztasaláta                              | Vadas sertésragu<br>Spagetti tészta                                                  | Milánói makaróni<br>Reszelt sajt                                         | Zöldborsófőzelék<br>Sertéspörkölt                                     | Grízes tészta<br>Kajszi lekvár                                               |
|             | Allergén:glutén tojás<br>EN:617 SZH:57.7 SÓ:1.6 ZSÍR:30.4 FE:27.1. | Allergén:glutén mustár tej tojás zeller<br>EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9 FE:33.1. | Allergén:glutén tej tojás<br>EN:753 SZH:68.1 SÓ:1.6 ZSÍR:35.8 FE:38.4.   | Allergén:glutén tej<br>EN:667 SZH:44.2 SÓ:1.1 ZSÍR:36.8 FE:38.5.      | Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:496 SZH:96.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.5. |
| Ebéd B menü | Serpenyős zöldségmix<br>burgonyával<br>Reszelt sajt                | Chilis bab                                                                           | Gyümölcsmártás<br>Főtt sertésszelet<br>Pirított dara                     | Pirított csirkemell<br>Gombamártás<br>Párolt rizs                     | Túrós derelye<br>Édes tejföl                                                 |
|             | Allergén:glutén tej<br>EN:506 SZH:77.1 SÓ:1.7 ZSÍR:13.3 FE:19.4.   | Allergén:glutén<br>EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.                          | Allergén:glutén tej<br>EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.        | Allergén:glutén tej<br>EN:617 SZH:77.4 SÓ:0.7 ZSÍR:15.8 FE:40.4.      | Allergén:glutén tej tojás<br>EN:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2 FE:28.4.       |

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)



# ÉTLAP

2026.03.30-2026.04.03

14 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                    | Kedd                                                                    | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                        | Péntek                                                                             |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Húsgaluska leves                                                         | Zellerleves                                                             | Csontleves                                                                    | Lebbencsleves                                                    | Nyírségi betyárleves                                                               |
|             | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:173 SZH:12.4 SÓ:0.8 ZSÍR:10.6 FE:6.6. | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:111 SZH:11.5 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:2.7. | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.        | Allergén:glutén tojás<br>EN:168 SZH:24.7 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:4.0. | Allergén:glutén szója tej tojás zeller<br>EN:239 SZH:21.8 SÓ:0.4 ZSÍR:7.5 FE:20.4. |
| Ebéd A menü | Zöldséges-sajtos makaróni<br>Tejföl                                      | Rántott csirkemáj<br>Párolt rizs<br>Kapos öntet                         | Csirkepörkölt<br>Tészta köret<br>Savanyúság                                   | Babfőzelék<br>Sült hús                                           | Mákos tészta<br>Porcukor                                                           |
|             | Allergén:glutén tej tojás<br>EN:303 SZH:40.6 SÓ:2.1 ZSÍR:10.0 FE:12.0.   | Allergén:glutén tej tojás<br>EN:722 SZH:92.5 SÓ:1.1 ZSÍR:24.7 FE:31.4.  | Allergén:glutén kén-dioxid<br>EN:584 SZH:67.8 SÓ:1.3 ZSÍR:20.6 FE:31.0.       | Allergén:glutén tej<br>EN:587 SZH:56.0 SÓ:1.1 ZSÍR:21.0 FE:42.5. | Allergén:glutén tojás<br>EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2 FE:17.1.                |
| Ebéd B menü | Kapros tökfőzelék<br>Sült sertésapró                                     | Lecsós hús<br>Tarhonya                                                  | Vagdaltszelet<br>Majonézes burgonyasaláta                                     | Rakott karfiol<br>Tejföl                                         | Burgonyás tészta<br>Káposztasaláta                                                 |
|             | Allergén:glutén tej<br>EN:433 SZH:25.8 SÓ:0.4 ZSÍR:28.7 FE:17.1.         | Allergén:glutén tojás<br>EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2 FE:32.6.      | Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:904 SZH:49.5 SÓ:1.6 ZSÍR:69.0 FE:19.3. | Allergén:glutén tej<br>EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1. | Allergén:glutén tojás<br>EN:542 SZH:94.7 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:14.7.                 |

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)