



HÉTFŐ

2025.03.03



KEDD

2025.03.04



SZERDA

2025.03.05



CSÜTÖRTÖK

2025.03.06



PÉNTEK

2025.03.07

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7), kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
245 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	7 g	0,9 g

Tejeskávé (1, 7),
Margarin (7), Kuglóf (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
430 Kcal	14 g	14 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	22 g	0,5 g

Tea, Extra dzsem, margarin (7), kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
269 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	19 g	0,8 g

Tej (7)
Almás ráncos (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	25 g	0,3 g

Tea, főtt tojás karikák (3), margarin (7), T. k. kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
335 Kcal	15 g	13 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	0,8 g

EBÉD A

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Kókuszos tejberizs (1, 7)
Kakaó szóráttal
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
711 Kcal	30 g	17 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
109 g	16 g	0,7 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Vagdalt (1, 3)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, liszt, tej, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
644 Kcal	24 g	34 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
60 g	0 g	1,4 g

Meggyleves (1, 7)
Tarhonyás hús (1, 3)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
768 Kcal	28 g	33 g / 10 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	10 g	1,3 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Édes-savanyú csirkeragu rizzsel (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
624 Kcal	30 g	21 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Csikós tokány (1)
Bulgur (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
605 Kcal	39 g	17 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	0 g	1,3 g

EBÉD B

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Aranyagaluska
vaníliásodó (1, 7, 8)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
620 Kcal	32 g	30 g / 8,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	0 g	2 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Csőbensült zöldségkavalkád csirkehússal (1, 3, 7, 9) *csirke, karfiol, brokkoli, sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
611 Kcal	30 g	24 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	1,9 g

Meggyleves (1, 7)
Csirkés rizottó sajttal
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
727 Kcal	43 g	15 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	10 g	0,7 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Paprikás burgonya (12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
488 Kcal	16 g	18 g / 3,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Bolognai spagetti (1, 3, 7) *sertéshús, sárgarépa, paradicsompüré, száraztészta, sajt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	0 g	1 g

EBÉD C

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Sonkás rizottó sajttal (7, 9)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
802 Kcal	37 g	29 g / 6,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
98 g	0 g	2,1 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Sertéspörkölt (1)
Tökfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
604 Kcal	29 g	25 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	0 g	1,3 g

Meggyleves (1, 7)
meggy, tej, búzaliszt, cukor
Csirkepörkölt (1)
Főtt tészta (1, 3)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
699 Kcal	32 g	23 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	10 g	1,6 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 9)
Rakott kelkáposzta (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
535 Kcal	24 g	29 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vörös hagyma, búzaliszt, tejszín
Svéd húsgombóc barna mártással (1, 3, 6, 7)
sertéshús, tojás, tejszín, kenyér
1/2 petrezselymes burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
675 Kcal	22 g	25 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	10 g	1,3 g

UZSONNA

Turista felvágott, margarin (7)
T.k.zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
266 Kcal	5 g	16 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	0,5 g

Márton szendvics t.k.kenyérrel
lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
224 Kcal	7 g	10 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	1,2 g

Húskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
217 Kcal	12 g	8 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,6 g

Sajtkrém (7)
T.k.kenyér (1), rágórépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
230 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	1 g	1 g

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
242 Kcal	9 g	12 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1,3 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

10.
hét



HÉTFŐ

2025.03.10



KEDD

2025.03.11



SZERDA

2025.03.12



CSÜTÖRTÖK

2025.03.13



PÉNTEK

2025.03.14

TÍZÓRAI

Tea
Kenőmájás, kifli (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	8 g	4 g / 1,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	7 g	0,7 g

Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
318 Kcal	12 g	5 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
56 g	0 g	0,6 g

Tea, Méz, margarin (7)
kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
355 Kcal	14 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	12 g	1,1 g

Kakaó (7), Vaj (7)
Kalács (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
394 Kcal	14 g	14 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
51 g	14 g	0,5 g

Tea, Körözött (1, 7)
T.k.kenyér (1), lillahagyma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
264 Kcal	4 g	8 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	17 g	0,1 g

EBÉD A

Tárkonyos csirkeaguleves (1, 3, 6, 7, 9) *csirkehús, tészta, zöldségek*
Burgonyás kocka (1, 3, 12)
Savanyúság (10, 12)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, búzadara, tojás, zöldségek
Húsgombóc (3)
hús, rizs, tojás
Paradicsomos káposzta (1)
káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor
Alma

Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7)
zeller, tej, búzaliszt, cukor
Gyros hús
Pírtott burgonya (12)
Gyros saláta (7, 10)

Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, olaj, vöröshagyma
Rakott zöldbab (1, 7)

Gyümölcsleves (1, 7)
Brossói aprópecsenye burognnyával (12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
681 Kcal	30 g	19 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	0 g	2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
601 Kcal	21 g	22 g / 5,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	6 g	1,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
717 Kcal	33 g	24 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	5 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
544 Kcal	21 g	29 g / 8,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
49 g	5 g	1,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
695 Kcal	22 g	33 g / 9,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
75 g	16 g	1,3 g

EBÉD B

Tárkonyos csirkeaguleves (1, 3, 6, 7, 9) *csirkehús, tészta, zöldségek*
Tejbegríz kakaóval (1, 7)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, búzadara, tojás, zöldségek
Eszterházy csirkeragu
Tésztával (1, 3, 6, 7, 9, 10)
Alma

Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7)
zeller, tej, búzaliszt, cukor
Rántott csirkemell (1, 3, 7)
Párolt rizs
Friss saláta

Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, olaj, vöröshagyma
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1, 7, 10)
lencse, tejföl, mustár

Gyümölcsleves (1, 7)
Bácskai rizses hús
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
701 Kcal	35 g	12 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	16 g	1,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
738 Kcal	35 g	23 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	5 g	2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
641 Kcal	40 g	17 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	5 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
516 Kcal	35 g	15 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	0 g	1,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
718 Kcal	23 g	30 g / 9,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	16 g	1,1 g

EBÉD C

Tárkonyos csirkeaguleves (1, 3, 6, 7, 9) *csirkehús, tészta, zöldségek*
Sajtropogós (1, 3, 7)
Parajfőzelék (1, 7)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, búzadara, tojás, zöldségek
Sertéspörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1, 7)
Alma

Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7)
zeller, tej, búzaliszt, cukor
Pincepörlött (12)
Friss saláta

Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, olaj, vöröshagyma
Mézes-mustáros csirkecsíkok
(1, 7, 10)
Zöldséges rizs

Gyümölcsleves (1, 7)
Carbonara pagetti (1, 3, 6, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
693 Kcal	42 g	25 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	2 g	2,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
643 Kcal	25 g	39 g / 10,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
48 g	0 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
721 Kcal	27 g	33 g / 10 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	4 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
643 Kcal	36 g	19 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	13 g	1,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
718 Kcal	34 g	22 g / 9,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	11 g	1,2 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
t.k.kenyér (1), kígyóborka

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
198 Kcal	5 g	9 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,5 g

Olasz felvágott, margarin (7)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
215 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,9 g

Sajt, margarin (7)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
215 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,9 g

Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
t.k.kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
203 Kcal	12 g	4 g / 2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	0 g	0,6 g

Sajtkrémes rúd (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
226 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	1 g	1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.

1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

11.
hét



HÉTFŐ
2025.03.17



KEDD
2025.03.18



SZERDA
2025.03.19



CSÜTÖRTÖK
2025.03.20



PÉNTEK
2025.03.21

TÍZÓRAI	Tea, Sajtkrém (7) T.k.kenyér (1)	Tej (7) Mézes maci (1, 6)	Tea (7), Főtt tojás (3), margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa	Tea Csokis párna (1, 3, 7)	Tea, Fokhagymás felv., margarin (7) T.k. kenyér (1), lilahagyma
energia:	229 Kcal	239 Kcal	355 Kcal	463 Kcal	276 Kcal
szénhidrát:	34 g	38 g	40 g	67 g	34 g
fehérje:	8 g	11 g	19 g	10 g	10 g
zsír / telített zs.:	7 g / 3,3 g	4 g / 3,2 g	13 g / 4,5 g	17 g / 12,2 g	11 g / 2,8 g
cukor:	7 g	8 g	0 g	25 g	7 g
só:	1 g	0,6 g	1,3 g	0,3 g	0,7 g

EBÉD A	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>hús, burgonya, zöldségek</i> Rizsfelfújt (1, 3, 7) Csokiöntet (1, 7) Alma	Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárzészta, fűszerpaprika</i> Tojásropogós (1, 3) Parajfőzelék (1, 7)	Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Tavaszi csirkés rizottó (1, 7, 9)	Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Rántott párizsi (1, 3, 6) sütőben sütve Sárgaborsófőzelék (1)	Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Milánói makaróni sajttal - <i>gomba nélkül</i> (1, 3, 7) <i>tészta, sonka, paradicsompüré, fűszerek</i>
energia:	785 Kcal	604 Kcal	495 Kcal	712 Kcal	596 Kcal
szénhidrát:	102 g	84 g	63 g	85 g	65 g
fehérje:	29 g	25 g	36 g	43 g	31 g
zsír / telített zs.:	28 g / 9 g	18 g / 3,7 g	12 g / 4 g	22 g / 6,2 g	24 g / 7,1 g
cukor:	28 g	0 g	0 g	3 g	0 g
só:	1,5 g	1,5 g	1,1 g	2,4 g	1,5 g

EBÉD B	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>hús, burgonya, zöldségek</i> Káposztás kocka (1, 3) Alma	Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárzészta, fűszerpaprika</i> Fejjoada <i>portugál babos egytál</i>	Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Rakott brokkoli (1, 7)	Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Csirke curry rizzsel (1, 7, 10)	Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Sült csirkecomb Sült répa burgonyával (12)
energia:	679 Kcal	728 Kcal	541 Kcal	692 Kcal	642 Kcal
szénhidrát:	88 g	77 g	53 g	92 g	71 g
fehérje:	23 g	36 g	22 g	49 g	34 g
zsír / telített zs.:	26 g / 6 g	30 g / 7,9 g	26 g / 8 g	13 g / 3,5 g	24 g / 3,5 g
cukor:	4 g	0 g	0 g	0 g	0 g
só:	1,4 g	1 g	1,3 g	1,5 g	1,4 g

EBÉD C	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>hús, burgonya, zöldségek</i> Zöldséges rizottó sajttal (7, 9) Alma	Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárzészta, fűszerpaprika</i> Szekelykáposzta (1, 10, 12)	Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Fasírt (1, 3) Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 7, 12)	Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Paprikás burgonya kolbásszal (12) Káposztasalát	Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Túrós csusza porccal (1, 3, 7)
energia:	796 Kcal	692 Kcal	513 Kcal	686 Kcal	719 Kcal
szénhidrát:	71 g	72 g	58 g	77 g	77 g
fehérje:	33 g	25 g	26 g	40 g	25 g
zsír / telített zs.:	42 g / 13,7 g	33 g / 10,1 g	19 g / 7,1 g	24 g / 6,6 g	34 g / 9 g
cukor:	0 g	0 g	12 g	0 g	4 g
só:	1,5 g	1,6 g	1,1 g	1,8 g	1,3 g

UZSONNA	Párizsi, margarin (7), kenyér (1)	Görög sajtpestó (7) <i>fűszeres feta sajtkrém</i> T.k.kenyér (1), kígyóborka	Vaníliás túrókrém (7) Kenyér (1)	Póréhagymás sajtkrém (1, 7) T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek	Turista szalámi, margarin (7) Zsemle (1)
energia:	228 Kcal	284 Kcal	181 Kcal	144 Kcal	275 Kcal
szénhidrát:	27 g	25 g	25 g	26 g	31 g
fehérje:	12 g	13 g	8 g	5 g	9 g
zsír / telített zs.:	8 g / 2,4 g	15 g / 6,9 g	4 g / 2,2 g	2 g / 0,2 g	13 g / 4,3 g
cukor:	0 g	0 g	8 g	0 g	0 g
só:	1,1 g	1,4 g	0,8 g	0,5 g	1,3 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

12.
hét**HÉTFŐ**

2025.03.24

**KEDD**

2025.03.25

**SZERDA**

2025.03.26

**CSÜTÖRTÖK**

2025.03.27

**PÉNTEK**

2025.03.28

TÍZÓRAI	Tea, Kenőmájás T.k.kenyér (1)			Tej (7) Mézes kenyér (1, 7)			Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7), Kenyér (1)			Kakaó (7) Fatörzs kifli (1, 7)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	energia: 398 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g	energia: 268 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g	energia: 238 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g
	szénhidrát: 62 g	cukor: 16 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 7 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 7 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g
EBÉD A	Lencsegulyás (1, 3) <i>sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Mákos tészta (1, 3) <i>száraztészta, mák, lekvár, tojás, tejföl</i> Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Bakonyi csirkeragu (1, 7, 10) <i>csirkehús, tejföl, csiperke gomba</i> Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves (1, 7, 12) <i>burgonya, zöldségek, tejföl</i> Rántott párizsi (1) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, olaj</i>			Kertészleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zöldborsó, tészta</i> Brassói aprópecsenye (12) Káposztasaláta			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Bundázott halrudacska (1, 4) Bulgurral (1) Saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
793 Kcal	38 g	23 g / 6,6 g	833 Kcal	30 g	35 g / 12,8 g	839 Kcal	41 g	26 g / 5,3 g	637 Kcal	25 g	30 g / 9,6 g	839 Kcal	37 g	21 g / 5,1 g	
107 g	26 g	1 g	98 g	8 g	1,2 g	108 g	0 g	1,1 g	66 g	0 g	1,3 g	125 g	12 g	1,5 g	
EBÉD B	Lencsegulyás (1, 3) <i>sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Fahéjas tejberizs(1, 7) <i>rizs, tej, cukor, fahéj</i> Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Lenmagos halpogácsa (1, 3, 4, 12) <i>halfilé, kenyér, tojás, burgonya</i> Burgonyafőzelék (1, 7, 12)			Zöldséges burgonyaleves (1, 7, 12) <i>burgonya, zöldségek, tejföl</i> Csirkepaprikás (7) Főtt tészta (1, 3) Káposztasaláta			Kertészleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zöldborsó, tészta</i> Sült debreceni paradicsomos káposzta (1, 12) <i>sertéshús, fejeskáposzta, paradicsompüré, búzaliszt</i>			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Rakott burgonya (3, 7, 12) Saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
804 Kcal	36 g	28 g / 7,7 g	813 Kcal	40 g	14 g / 5,9 g	828 Kcal	38 g	23 g / 5,2 g	636 Kcal	16 g	22 g / 4,8 g	847 Kcal	32 g	32 g / 11,4 g	
102 g	16 g	1,6 g	131 g	0 g	1,5 g	115 g	0 g	1,3 g	91 g	17 g	1,3 g	106 g	16 g	1,1 g	
EBÉD C	Lencsegulyás (1, 3) <i>sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Zöldséges sült tészta (1, 3, 7) Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Leccsós virsli rizzsel (1) <i>virsli, leccsó, vöröshagyma, fűszerpaprika, olaj, rizs</i>			Zöldséges burgonyaleves (1, 7, 12) <i>burgonya, zöldségek, tejföl</i> Tonhalas-paradicsomos pizza (1, 7)			Kertészleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zöldborsó, tészta</i> Csirkemájrizottó (7, 9) <i>csirkemáj, rizs, zöldségek, sajt</i>			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Gombapaprikás bulgurral (1, 7) <i>csiperke gomba, bulgur, leccsó, vöröshagyma, olaj</i> Saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
793 Kcal	38 g	35 g / 14,3 g	722 Kcal	25 g	20 g / 7,7 g	721 Kcal	36 g	23 g / 4 g	548 Kcal	26 g	22 g / 7,5 g	791 Kcal	31 g	24 g / 7,6 g	
83 g	0 g	1,8 g	109 g	0 g	1,4 g	91 g	0 g	1 g	61 g	0 g	1,2 g	111 g	16 g	1,2 g	
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém (7), kenyérrel lilahagymával (1, 7)			Kockasajt (7) T.k.kifli (1), kigyóuborka			Zala felvágott, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér			Sonkkrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Gesztenyész rúd (1, 3, 7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
269 Kcal	10 g	11 g / 6,1 g	219 Kcal	9 g	7 g / 3,2 g	241 Kcal	11 g	9 g / 2,4 g	239 Kcal	12 g	8 g / 2,3 g	199 Kcal	7 g	5 g / 2,1 g	
31 g	0 g	0,9 g	31 g	0 g	0,9 g	28 g	0 g	0,9 g	28 g	0 g	1 g	33 g	10 g	1,2 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

13.
hét



HÉTFŐ
2025.03.31



KEDD
2025.04.01



SZERDA
2025.04.02



CSÜTÖRTÖK
2025.04.03



PÉNTEK
2025.04.04

TÍZÓRAI	Tea, Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)									
energia:	232 Kcal	fehérje:	5 g	zsír / telített zs.:	9 g / 3,9 g					
szénhidrát:	33 g	cukor:	9 g	só:	0,5 g					
EBÉD A	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>hús, burgonya, zöldbab, tészta</i> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 6, 7) <i>paraj, tej, zsemle, fokhagyma</i> Alma									
energia:	576 Kcal	fehérje:	38 g	zsír / telített zs.:	21 g / 7,7 g					
szénhidrát:	56 g	cukor:	0 g	só:	1,7 g					
EBÉD B	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>hús, burgonya, zöldbab, tészta</i> Rizsfelfújt csokiöntettel (1, 3, 7, 12) alma									
energia:	833 Kcal	fehérje:	40 g	zsír / telített zs.:	17 g / 7,1 g					
szénhidrát:	128 g	cukor:	10 g	só:	1,3 g					
EBÉD C	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>hús, burgonya, zöldbab, tészta</i> Spenótos-sajtos rakott polenta (7) <i>kukoricadara, paraj, sajt</i> alma									
energia:	721 Kcal	fehérje:	30 g	zsír / telített zs.:	24 g / 7,4 g					
szénhidrát:	95 g	cukor:	0 g	só:	1 g					
UZSONNA	Zala felvágott, margarin (7) kenyér (1)									
energia:	271 Kcal	fehérje:	10 g	zsír / telített zs.:	12 g / 3,8 g					
szénhidrát:	31 g	cukor:	0 g	só:	1,4 g					

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek