

6. hét



**HÉTFŐ**  
2026.02.02



**KEDD**  
2026.02.03



**SZERDA**  
2026.02.04



**CSÜTÖRTÖK**  
2026.02.05



**PÉNTEK**  
2026.02.06

TÍZÓRAI

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Párizsi**  
E:63 Zs/t:4,7/1,2 F:4,4 Sz/c:0,8/0 S:0,5  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kenyér (1)**  
E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7

**Kakaó (7)**  
E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3  
**Vaj (7)**  
E:73 Zs/t:8/3,9 F:0 Sz/c:0,1/0,1 S:0  
**Mákos Kalács (1,3,7)**  
E:202 Zs/t:5,3/2,2 F:5,9 Sz/c:32,4/3,8 S:0,5

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Virslis**  
E:70 Zs/t:6/2,3 F:3,8 Sz/c:0,1/0 S:0,8  
**Ketchup**  
E:5 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:1,2/1,2 S:0,1  
**Teljeskiőrlésű kenyér (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Jégcsapretek**  
E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0

**Tej (7)**  
E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3  
**Sajtos pogácsa (1,3,7)**  
E:331 Zs/t:13,2/5,6 F:12,1 Sz/c:40,5/2,5 S:1,1

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Sertés húspástétom (1,7)**  
E:66 Zs/t:2,2/0,6 F:8,9 Sz/c:2,5/0,4 S:0,5  
**Teljeskiőrlésű kenyér (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

EBÉD A

**Mustáros-tejszínes sertésragu leves (1,3,7,9,10,12)**  
E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6  
**Darás metélt baracköntettel (1,3)**  
E:458 Zs/t:3,7/0,7 F:14,3 Sz/c:91,2/20 S:1

**Vegyes gyümölcsleves (1,6,7)**  
E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1  
**Húsgombóc (3,12)**  
E:197 Zs/t:12,7/4,5 F:10,6 Sz/c:9,8/0,1 S:0,5  
**Paradicsommártás (1,9)**  
E:120 Zs/t:0,5/0,1 F:3,2 Sz/c:25,4/18,1 S:0,9  
**1/2 főtt burgonya (12)**  
E:188 Zs/t:0,4/0 F:5 Sz/c:40/1,6 S:0,4  
**Narancs**  
E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,6/4,8 S:0

**Francia hagymalves (1, 6, 7)**  
E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1  
**Rántott szelet (1, 3, 7)**  
E:318 Zs/t:16,8/3,7 F:20,9 Sz/c:20,4/0,7 S:1  
**Párolt zöldségek (9, 12)**  
E:155 Zs/t:3,5/0,4 F:7,2 Sz/c:23,5/6,8 S:0,1  
**1/2 Bulgur (1)**  
E:130 Zs/t:1,5/0,2 F:4,3 Sz/c:26,7/0,4 S:0,1

**Burgonyakrémleves, p.zs.k. (1,7,12)**  
E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5  
**Sült bécsi virsli**  
E:126 Zs/t:9,3/2,4 F:8,8 Sz/c:1,6/0 S:1,1  
**Sárgaborsó főzelék (1,7)**  
E:374 Zs/t:8,3/2 F:21,3 Sz/c:53/9,2 S:0,6

**Tárkonyos halgaluskaleves (1,3,4,7,9)**  
E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6  
**Tavaszi rizseshús (9,12)**  
E:380 Zs/t:8,9/2,6 F:23,6 Sz/c:50,7/3,4 S:1,1  
**Káposztasaláta**  
E:53 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:11,5/3,6 S:0,1

EBÉD B

**Mustáros-tejszínes sertésragu leves (1,3,7,9,10,12)**  
E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6  
**Dino nuggets (1,3)**  
E:183 Zs/t:7,3/1,1 F:15,7 Sz/c:13,5/1 S:0,9  
**Vöröslencse főzelék (1,7,10)**  
E:261 Zs/t:1,2/0,3 F:16,6 Sz/c:45,6/1,8 S:0,4

**Vegyes gyümölcsleves (1,6,7)**  
E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1  
**Temesvári sertésragu (1,7,12)**  
E:247 Zs/t:15/4,8 F:19,3 Sz/c:8,3/3,1 S:0,6  
**Párolt rizs**  
E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2  
**Narancs**  
E:29 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,9/5,1 S:0

**Francia hagymalves (1, 6, 7)**  
E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1  
**Bolognai pagettai sajttal (1,3,7,12)**  
E:548 Zs/t:18,7/6,6 F:30 Sz/c:64,3/9,3 S:2,2

**Burgonyakrémleves, p.zs.k. (1,7,12)**  
E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5  
**Rakott brokkoli (1,7)**  
E:317 Zs/t:7/1,7 F:22,5 Sz/c:40,7/1,6 S:0,3

**Tárkonyos halgaluskalves(1,3,4,7,9)**  
E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6  
**Paprikásburgonya (12)**  
E:322 Zs/t:9,6/1,1 F:6,7 Sz/c:50,9/3,6 S:3  
**Káposztasaláta**  
E:97 Zs/t:0,3/0,1 F:1,6 Sz/c:21,4/8,3 S:0,2

EBÉD C

**Mustáros-tejszínes sertésragu leves (1,3,7,9,10,12)**  
E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6  
**Babburger Vega**

**Vegyes gyümölcsleves (1,6,7)**  
E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1  
**Ázsiai zöldséges pírtott tészta (1,3,6,12)**  
E:328 Zs/t:2,7/0,7 F:22,5 Sz/c:54,6/5,7 S:1  
**Narancs**  
E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,6/4,8 S:0

**Francia hagymalves (1, 6, 7)**  
E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1  
**Jóasszony sertésragu (1,12)**  
E:290 Zs/t:19,7/5,7 F:16,6 Sz/c:11,2/3 S:0,5  
**Pírtott burgonya (12)**  
E:215 Zs/t:1,4/0,2 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4

**Burgonyakrémleves, p.zs.k. (1,7,12)**  
E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5  
**Mézes-mustáros csirkerag (7,10)**  
E:193 Zs/t:8,3/2,9 F:19,8 Sz/c:9,3/8,5 S:0,4  
**Párolt rizs**  
E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4

**Tárkonyos halgaluskalves(1,3,4,7,9)**  
E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6  
**Sertésvagdalt (1,3,12)**  
E:319 Zs/t:22,7/7,6 F:18,3 Sz/c:10,1/1,1 S:1,4  
**Csicseriborsós saláta (1,7,10)**  
E:130 Zs/t:6,9/1,3 F:2,4 Sz/c:14,2/9,3 S:0,5  
**1/2 bulgur köret (1)**  
E:130 Zs/t:1,5/0,2 F:4,3 Sz/c:26,7/0,4 S:0,1

**Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap**

UZSONNA

**Sajt (7)**  
E:112 Zs/t:8,4/5,4 F:8,3 Sz/c:0,5/0,5 S:0,7  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Teljes kiőrlésű kenyér (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

**Kefir (7)**  
E:97 Zs/t:5,4/2,9 F:5,1 Sz/c:6,9/6,9 S:0,5  
**Teljeskiőrlésű kifli (1)**  
E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7

**Vaníliás túrókrém (7)**  
E:89 Zs/t:2,8/1,5 F:5,6 Sz/c:10,2/8,1 S:0,1  
**Kenyér (1)**  
E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7

**Márton szendvics teljeskiőrlésű kenyérral lillahagymával(1)**  
E:167 Zs/t:5,6/1,5 F:4,8 Sz/c:24,3/0,4 S:0,5

**Dejós búrkifli (1,3,7)**  
E:350 Zs/t:19,6/7,5 F:6,1 Sz/c:36,9/15,8 S:0,2

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.  
1=glutént tartalmaz gabonafélék; 2=rákkeltő; 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.

7.  
hét



TÍZÓRAI

2026.02.09

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Zala felvágott**  
E:74 Zs/t:6,2/2 F:4,7 Sz/c:0,2/0 S:0,8  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kenyér (1)**  
E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7

2026.02.10

**Tej (7)**  
E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3  
**Extra dzsem**  
E:50 Zs/t:0,1/0 F:1,1 Sz/c:11,1/11,1 S:0  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kenyér (1)**  
E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7

2026.02.11

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Tojáskrém (1,3,7,10)**  
E:154 Zs/t:10,1/3,6 F:8,6 Sz/c:7,3/3,3 S:0,3  
**Teljeskiőrlésű kenyér (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Sárgarépa**  
E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1

2026.02.12

**Kakaó (7)**  
E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kuglóf (1,3,7)**  
E:211 Zs/t:5,2/2,5 F:6 Sz/c:34,8/7 S:0

2026.02.13

**Tea**  
E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Snidlinges túrókrém (7)**  
E:53 Zs/t:2,6/1,4 F:5,4 Sz/c:1,8/1,8 S:0,1  
**Kenyér (1)**  
E:142 Zs/t:0,7/0 F:5,6 Sz/c:28,1/0,2 S:0,6

EBÉD A

**Lencsegyulás (1,7,10,12)**  
E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7  
**Mákos tészta (1,3)**  
E:448 Zs/t:10,8/2,6 F:15 Sz/c:72,3/16,7 S:1

**Tarhonyaleves (1,3,12)**  
E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6  
**Rakott karfiol (7)**  
E:363 Zs/t:20,6/7,3 F:18 Sz/c:26,1/3,9 S:0,8  
**Mandarin**  
E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0

**Zöldborsó krémleves sajt szóráttal (1,7,12)**  
E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4  
**Brassói aprópecsenye**  
E:243 Zs/t:20,1/6,9 F:14,1 Sz/c:0,9/0,2 S:0,5  
**Pirított burgonyával (12)**  
E:251 Zs/t:5,4/0,6 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4  
**Saláta**  
E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,6 Sz/c:0,8/0,2 S:0

**Zabgaluskaleves (1,3,4,7,9)**  
E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3  
**Főtt tojás (3)**  
E:66 Zs/t:4,8/1,2 F:5,4 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1  
**Parajfőzelék (1,7)**  
E:211 Zs/t:7,9/1,8 F:11 Sz/c:23,8/8,3 S:0,7

**Fahéjas szilvaleves (1,7)**  
E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4  
**Bácskai rizseshús (12)**  
E:516 Zs/t:20,2/6,9 F:21,5 Sz/c:61,4/4,8 S:0,7  
**Savanyúkáposzta (12)**  
E:10 Zs/t:0,1/0,1 F:0,6 Sz/c:1,7/0,1 S:0,4

EBÉD B

**Lencsegyulás (1,7,10,12)**  
E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7  
**Zöldséges paella**  
E:290 Zs/t:4,5/0,5 F:9,1 Sz/c:52,7/4,8 S:0,8

**Tarhonyaleves (1,3,12)**  
E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6  
**Csirkenugets (1,3,6,12)**  
E:126 Zs/t:9,3/2,4 F:8,8 Sz/c:1,6/0 S:1,1  
**Zöldbabfőzelék (1,7)**  
E:203 Zs/t:9/2,5 F:7,1 Sz/c:23/7,5 S:0,4  
**Mandarin**  
E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0

**Zöldborsó krémleves sajt szóráttal(1,7)**  
E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4  
**Tejszínes-Kukoricás csirkeragu (6,7)**  
E:211 Zs/t:9,9/2,5 F:19,8 Sz/c:10,6/3,2 S:0,5  
**Párolt rizs**  
E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4

**Zabgaluskaleves (1,3,7,9)**  
E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3  
**Fasírt (1,3,6,12)**  
E:156 Zs/t:8,1/2,1 F:17,7 Sz/c:2,9/1,1 S:0,6  
**Burgonyafőzelék (1,7)**  
E:246 Zs/t:3,8/2 F:6,6 Sz/c:45,4/2,8 S:0,5

**Fahéjas szilvaleves (1,7)**  
E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4  
**Vadas sertésragu spagettivel (1,3,7,9,10,12)**  
E:493 Zs/t:10,5/3 F:24,9 Sz/c:73,9/9 S:1,2

EBÉD C

**Lencsegyulás (1,7,10,12)**  
E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7  
**Tejbenrizs (7)**  
E:349 Zs/t:3,6/1,9 F:11,8 Sz/c:66,9/28,2 S:0,5  
**Gyümölcsmártás (1,7)**  
E:211 Zs/t:3,7/1,9 F:2,6 Sz/c:40,8/33,6 S:0,1

**Tarhonyaleves (1,3)**  
E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6  
**Lecsós virsli**  
E:206 Zs/t:15,6/3,1 F:10 Sz/c:6,3/2,9 S:1,5  
**Párolt rizs**  
E:253 Zs/t:1,2/0,2 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4  
**Mandarin**  
E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0

**Zöldborsó krémleves sajt szóráttal(1,7)**  
E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4  
**Carbonara spagetti (1,3,7,12)**  
E:485 Zs/t:15,8/5,3 F:24,6 Sz/c:60,5/4 S:1,8

**Zabgaluskaleves (1,3,4,7,9)**  
E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3  
**Pulled pork (1,7,10)**  
E:295 Zs/t:22,6/7,3 F:15,9 Sz/c:6,6/5,1 S:0,5  
**Saláta**  
E:65 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:14,5/6,6 S:0,1  
**Pirított burgonya (12)**  
E:126 Zs/t:2,7/0,3 F:2,8 Sz/c:22/0,9 S:0,2

**Fahéjas szilvaleves (1,7)**  
E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4  
**Sajtos-Zöldséges bulgurizzottó (1,7,12)**  
E:387 Zs/t:12,5/5,8 F:19 Sz/c:52/5,5 S:1

**Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap**

UZSONNA

**Vajkém (7)**  
E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4  
**Teljeskiőrlésű kenyér (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Zöldpaprika**  
E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

**Turista felvágott**  
E:66 Zs/t:6,1/2,4 F:2,6 Sz/c:0/0 S:0,6  
**Margarin**  
E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Teljeskiőrlésű zsemle (1)**  
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Jégcsapretek**  
E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0

**Pizzás csiga (1,3,7)**  
E:333 Zs/t:14,2/1,8 F:6,5 Sz/c:44,6/6,5 S:0,9

**Kenőmájas**  
E:63 Zs/t:5,5/2,5 F:3,2 Sz/c:0,1/0 S:0,6  
**Teljeskiőrlésű kenyér (1)**  
E:142 Zs/t:0,7/0 F:5,6 Sz/c:28,1/0,2 S:0,6  
**Zöldpaprika**  
E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

**Kockasajt (7)**  
E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2  
**Kifli (1)**  
E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6  
**Sárgarépa**  
E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1

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 laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;  
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfű; 14=puhatestűek

Az ételalapítványt fenntartjuk.





9.  
hét



**HÉTFŐ**

2026.02.23



**KEDD**

2026.02.24



**SZERDA**

2026.02.25



**CSÜTÖRTÖK**

2026.02.26



**PÉNTEK**

2026.02.27

**TÍZÓRAI**

**Tea** E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Olasz felvágott** E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3  
**Margarin** E:64 Zs/t:7,1/9 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kenyér (1)** E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7  
**Zöldpaprika** E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

**Tejeskávé (1,7)**  
 E:152 Zs/t:3,8/2,1 F:8,7 Sz/c:20,5/20,5 S:0,3  
**Kakaós kifli (1,3,7)**  
 E:176 Zs/t:4,3/2,1 F:5 Sz/c:29/5,8 S:0

**Tea** E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Sajt (7)** E:112 Zs/t:8,4/5,4 F:8,3 Sz/c:0,5/0,5 S:0,7  
**Margarin** E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Kenyér (1)** E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7  
**Jégcsapretek** E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0

**Tej (7)**  
 E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3  
**Korpás pogácsa (1,3,7)**  
 E:284 Zs/t:13,6/4,3 F:9,3 Sz/c:30,7/2,5 S:0,8

**Tea**  
 E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0  
**Túrós táska (1,3,7)**  
 E:404 Zs/t:9/4 F:20,3 Sz/c:59,7/21,7 S:0,3

**EBÉD A**

**Babgulyás (1,9,12)**  
 E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6  
**Kókuszos tejbedara (1,7)**  
 E:349 Zs/t:20,8/16,1 F:9,8 Sz/c:30,3/19,4 S:0,3  
**Kakaó szórással**  
 E:50 Zs/t:0,7/0,4 F:0,6 Sz/c:10,3/10 S:0

**Erőleves (1,3,9,12)** E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6  
**Édes-sanyú csirkecsikok (1,6)**  
 E:137 Zs/t:2,9/0,4 F:18,2 Sz/c:9,3/5,6 S:1  
**Párolt rizs** E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4  
**Banán** E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0

**Meggyleves (1,6,7)**  
 E:223 Zs/t:6,8/3,5 F:9 Sz/c:30,3/24,6 S:0,3  
**Tarhonyás hús (1,3,12)**  
 E:577 Zs/t:28,6/8,1 F:25,1 Sz/c:54,1/1,4 S:1,2  
**Savanyúság (10, 12)**  
 E:12 Zs/t:0,1/0,1 F:0,7 Sz/c:2/0,1 S:0,5

**Daragaluska leves (1,3,9,12)**  
 E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5  
**Vagdalt (1,3,12)**  
 E:249 Zs/t:17,4/5,6 F:13,1 Sz/c:9,7/0,8 S:0,4  
**Lencsefőzelék (1,7,10,12)**  
 E:345 Zs/t:6,9/2,3 F:20,5 Sz/c:49,9/6,1 S:0,5

**Zellerkrémleves (1,7,9)**  
 E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
 E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2  
**Csikós tokány (1,7,10,12)**  
 E:204 Zs/t:12,4/3,6 F:16,1 Sz/c:7/0,7 S:0,7  
**Bulgur (1)** E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2

**EBÉD B**

**Babgulyás (1,9,12)**  
 E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6  
**Csöbenschült zöldségek (1,3,7)**  
 E:292 Zs/t:15,8/6,3 F:13,9 Sz/c:23,3/6,4 S:3,6

**Erőleves (1,3,9,12)** E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6  
**Húsgombóc (3)**  
 E:197 Zs/t:12,7/4,5 F:10,6 Sz/c:9,8/0,1 S:0,5  
**Paradicsomos káposztafőzelék (1)**  
 E:274 Zs/t:10,8/1,3 F:6,2 Sz/c:37/19 S:3,5  
**Banán** E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0

**Meggyleves (1,6,7)**  
 E:223 Zs/t:6,8/3,5 F:9 Sz/c:30,3/24,6 S:0,3  
**Mexikói csirkeragu (1,12)**  
 E:197 Zs/t:4,3/0,7 F:30,9 Sz/c:8,3/0 S:1,2  
**Párolt rizs**  
 E:279 Zs/t:0,2/0 F:6,5 Sz/c:62,5/0,2 S:3

**Daragaluska leves (1,3,7,9)**  
 E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5  
**Paprikásburgonya (12)**  
 E:367 Zs/t:7,7/1,9 F:17,7 Sz/c:55,1/3,7 S:3,1  
**Savanyúság**  
 E:23 Zs/t:0,1/0 F:0,7 Sz/c:4,7/4,6 S:1,5

**Zellerkrémleves (1,7,9)**  
 E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
 E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2  
**Milánói spagetti sajttal (1,3,7,12)**  
 E:414 Zs/t:18/5,4 F:21,5 Sz/c:41/4,5 S:2,6

**EBÉD C**

**Babgulyás (1,9,12)**  
 E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6  
**Parajos-sajtos rakott burgonya (1,3,7,12)**  
 E:384 Zs/t:13,6/3,7 F:12,5 Sz/c:51,5/3,5 S:2,2

**Erőleves (1,3,9,12)** E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6  
**Eszterházy sertésragu (1,7,10,12)**  
 E:323 Zs/t:20/5,7 F:23,6 Sz/c:11,8/2,7 S:1,4  
**Tésztaköret (1,3)** E:307 Zs/t:2,7/0,5 F:12 Sz/c:58,3/0,1 S:3,4  
**Banán** E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0

**Meggyleves (1,6,7)**  
 E:223 Zs/t:6,8/3,5 F:9 Sz/c:30,3/24,6 S:0,3  
**Csicseriborsós csirkemáj rizottó barna rizsből (7)**  
 E:546 Zs/t:9,3/4,6 F:41,7 Sz/c:74/4 S:4,4

**Daragaluska leves (1,3,9,12)**  
 E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5  
**Rakott kelkáposzta (1,7)**  
 E:418 Zs/t:16,3/5,9 F:29,8 Sz/c:37,4/4,6 S:3,6

**Zellerkrémleves (1,7,9)**  
 E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6  
**Pírtott zsemlekocka (1)**  
 E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2  
**Svéd húsgombóc (1,3)**  
 E:145 Zs/t:1,7/0,4 F:19,6 Sz/c:12,6/0,2 S:1,1  
**½ Petrezselymes burgonya (12)**  
 E:140 Zs/t:2,7/0,3 F:3,1 Sz/c:25/1 S:1,5

**Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap**

**UZSONNA**

**Sajtkrém (7)** E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4  
**Teljes kiőrlésű zsemle (1)** E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7  
**Jégcsapretek** E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0

**Márton szendvics teljeskiőrlésű kenyérral (1)**  
 E:126 Zs/t:0,6/0 F:4,9 Sz/c:25,1/0,6 S:0,5  
**Lilahagymával** E:6 Zs/t:0/0 F:0,4 Sz/c:0,7/0,3 S:0

**Húskrém (1,7)**  
 E:45 Zs/t:0,4/0,1 F:9,9 Sz/c:0,4/0 S:0,1  
**Teljes kiőrlésű kenyér (1)**  
 E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

**Sajtos baromfipárizsi (7)**  
 E:63 Zs/t:4,7/1,2 F:4,4 Sz/c:0,8/0 S:0,5  
**Margarin** E:32 Zs/t:3,5/1 F:0,2 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Teljes kiőrlésű kenyér (1)** E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Kígyóborka** E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0

**Fokhagymás felvágott**  
 E:74 Zs/t:6/2,2 F:4,7 Sz/c:0,2/0 S:0,8  
**Margarin** E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1  
**Teljes kiőrlésű kenyér (1)** E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5  
**Zöldpaprika** E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0