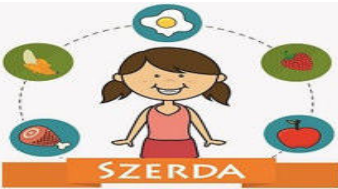
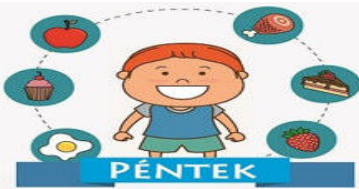


10. hét					
	HÉTFŐ 2026.03.02	KEDD 2026.03.03	SZERDA 2026.03.04	CSÜTÖRTÖK 2026.03.05	PÉNTEK 2026.03.06
	Tízórai Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldfűszeres vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 S:0 Burgonyás kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Kígyóborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:5/0,1 S:0	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 Kuglóf (1,3,7) E:176 Zs/t:4,3/2,1 F:5 Sz/c:29/9,8 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kenőmájás E:79 Zs/t:6,9/3,2 F:4 Sz/c:0,1/0 S:0,7 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Lilahagyma E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,2/0,3 S:0	Tej (7) E:125 Zs/t:3,9/2,1 F:8,8 Sz/c:13,6/13,6 S:0,3 Erdei gyümölcsös t.k.párna (1, 6) E:256 Zs/t:11,7/1,3 F:5,1 Sz/c:31,8/7,8 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Padlizsánkrém (1,3,7,10) E:62 Zs/t:5,3/0,6 F:0,7 Sz/c:2,8/1 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5
	EBÉD A Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Paradicosmos penne sajttal (1,3,7) E:500 Zs/t:19,3/10,6 F:28,1 Sz/c:54,4/14 S:1,2	Daragalsuskaleves (1,3,9) E:147 Zs/t:2,8/0,7 F:5,6 Sz/c:24,5/1,5 S:0,6 Sertéspörkölt (1) E:280 Zs/t:19,9/6,9 F:15,6 Sz/c:9,4/1,5 S:0,6 Zöldborsófőzelék (1,7) E:317 Zs/t:3,9/1,5 F:20,6 Sz/c:49,1/18,8 S:0,6	Francia hagymakrémeles (1,6,7) E:213 Zs/t:5,8/2,8 F:8,1 Sz/c:31,7/8 S:0,5, pirított zsemlekocka(1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Bakonyi sertésragu (1,7) E:283 Zs/t:13,6/5,9 F:20,3 Sz/c:19,5/3,2 S:0,2 Párolt rizs E:258 Zs/t:1,7/0,2 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	Tarhonyaleves (1,3,12) E:207 Zs/t:6/1,7 F:5,7 Sz/c:31,9/2,2 S:0,8 Főtt tojás (3) E:99 Zs/t:7,2/1,9 F:8,1 Sz/c:0,4/0,4 S:0,2 Parajfőzelék (1,7) E:197 Zs/t:5/1,5 F:11,7 Sz/c:26,2/9,2 S:0,8 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0	Almakrémeles (1,7) E:268Zs/t:7,6/4F:11Sz/c:38/27,6S:0,4 Halrudacska (1,4) E:189 Zs/t:7,7/0,6 F:11,3 Sz/c:18,4/0,4 S:1,1 Petrezselymes burgonya (12) E:221 Zs/t:1,9/0,2 F:5,6 Sz/c:44,2/1,8 S:0,4 Káposztasaláta E:77 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:17,5/9,6 S:0,1
	EBÉD B Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Nudli fahéj szóráttal (1,3) E:526 Zs/t:5,8/1,6 F:14,7 Sz/c:102,3/15,8 S:0,8	Daragalsuskaleves (1,3,9) E:147 Zs/t:2,8/0,7 F:5,6 Sz/c:24,5/1,5 S:0,6 Vagdalt (1,3,12) E:289 Zs/t:20,1/5,9 F:13,2 Sz/c:13,4/0,9 S:0,9 Zöldbabfőzelék (1,9) E:257 Zs/t:5,7/0,7 F:4,5 Sz/c:46/16,7 S:0,8	Francia hagymakrémeles (1,6,7) E:213 Zs/t:5,8/2,8 F:8,1 Sz/c:31,7/8 S:0,5, pirított zsemlekocka(1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Pulled pork E:211 Zs/t:12,9/3,6 F:23,1 Sz/c:0,4/0 S:0,2 Pirított burgonya E:251 Zs/t:5,4/0,6 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4 Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10) E:108 Zs/t:5,4/0,9 F:1 Sz/c:13,6/7,3 S:0,4	Tarhonyaleves (1,3,12) E:207 Zs/t:6/1,7 F:5,7 Sz/c:31,9/2,2 S:0,8 Rakott brokkoli (1, 7) E:389 Zs/t:24,1/7,7 F:19,8 Sz/c:22,5/3 S:0,8 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0	Almakrémeles (1,7) E:268 Zs/t:7,6/4 F:10,9 Sz/c:37,6/27,6 S:0,4 Tonhalas paradicsomos penne sajttal (1,3,4,7) E:513 Zs/t:17,4/4,9 F:28 Sz/c:60,6/8,9 S:2,2
	EBÉD C Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Lecsó E:98 Zs/t:5,5/0,6 F:2,4 Sz/c:9,7/2,7 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	Daragalsuskaleves (1,3,9) E:147 Zs/t:2,8/0,7 F:5,6 Sz/c:24,5/1,5 S:0,6 Citromos halfilé (1,4) E:145 Zs/t:5,6/0,7 F:15,3 Sz/c:8,1/0,3 S:0,5 Burgonyapüré (7, 12) E:289 Zs/t:6,5/2 F:8,2 Sz/c:48,3/6 S:0,6	Francia hagymakrémeles (1,6,7) E:213 Zs/t:5,8/2,8 F:8,1 Sz/c:31,7/8 S:0,5, pirított zsemlekocka (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Ázsiai zöldséges, csirkés pirított tészta (1,6, 7) E:488 Zs/t:8,3/2,4 F:41,5 Sz/c:61,2/1,9 S:1,8	Tarhonyaleves (1,3,12) E:207 Zs/t:6/1,7 F:5,7 Sz/c:31,9/2,2 S:0,8 Zöldborsós sertésragu (1, 12) E:194 Zs/t:12,1/2,9 F:17,6 Sz/c:3,4/2 S:0,8 Kaorttás rizs E:240 Zs/t:5,3/0,6 F:4,7 Sz/c:43/1,1 S:0,6 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0	Almakrémeles (1,7) E:268 Zs/t:7,6/4 F:10,9 Sz/c:37,6/27,6 S:0,4 Marokkói csirkés bulgurrizottó sajttal (7, 9) E:390 Zs/t:10,1/3,6 F:31,1 Sz/c:46/3,8 S:0,5
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Gépsonka E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E:32 Zs/t:3,5/1 F:0,2 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Húskrém E:54 Zs/t:2,5/0,7 F:7,4 Sz/c:0,3/0 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 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1	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 zsemle (1) E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6	Körözött (7) E:57 Zs/t:2,9/1,5 F:5,3 Sz/c:2,5/2,3 S:0,1 Magvas kenyér (1, 6) E:130 Zs/t:1,3/0,3 F:5 Sz/c:24,4/1,7 S:1	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 Kifli (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Retek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0
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=szezámmag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek					

11. hét					
	HÉTFŐ 2026.03.09	KEDD 2026.03.10	SZERDA 2026.03.11	CSÜTÖRTÖK 2026.03.12	PÉNTEK 2026.03.13
	TÍZÓRAI				
	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Magyaros vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 S:0 Magvas kenyér (1) E:130 Zs/t:1,3/0,3 F:5 Sz/c:24,4/1,7 S:1 Retek E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Kakaó (7) E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3 Fatörzs kifli (1, 3, 6, 7) E:173 Zs/t:2,7/0,5 F:4,8 Sz/c:32/3,9 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Turista felvágott E:44 Zs/t:3,8/1,4 F:2,3 Sz/c:0/0 S:0,5 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Teljes kiőrlésű zsemle (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Tej (7) E:125 Zs/t:3,9/2,1 F:8,8 Sz/c:13,6/13,6 S:0,3 Kakaós teljes kiőrlésű csiga (1,3,6,7) E:304 Zs/t:4,5/1,6 F:9,2 Sz/c:56,4/18 S:0,3	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Olasz felvágott E:55 Zs/t:4,4/1,7 F:3,1 Sz/c:0,7/0,2 S:0,6 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 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1
	EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9) E:159 Zs/t:5,9/3,1 F:7,8 Sz/c:18,2/10,5 S:0,8 pirított napraforgómag E:117 Zs/t:9,8/1 F:4,5 Sz/c:2,5/0,5 S:0 Mexikói bab E:453 Zs/t:14,4/4,6 F:27,1 Sz/c:53,2/5,7 S:0,3 Alma E:73 Zs/t:0,3/0 F:0,5 Sz/c:16,3/13,8 S:0			
EBÉD B	Palócleves (1,3, 7, 9, 12) E:302 Zs/t:19,2/7,8 F:12,7 Sz/c:18,9/5 S:0,6 Darás metélt baracköntettel (1,3) E:467 Zs/t:4,7/0,8 F:14,3 Sz/c:91,2/20 S:1	Zellerkrémleves (1,7,9) E:159 Zs/t:5,9/3,1 F:7,8 Sz/c:18,2/10,5 S:0,8 pirított napraforgómag E:117 Zs/t:9,8/1 F:4,5 Sz/c:2,5/0,5 S:0 Tojásropogós (1,3,7) E:146 Zs/t:4,3/1,2 F:7,7 Sz/c:18,9/2,1 S:0,8 Indiai lencsefőzelék (1,7,10) E:336 Zs/t:5,9/2,2 F:20,5 Sz/c:49,9/6,1 S:0,5 Alma E:73 Zs/t:0,3/0 F:0,5 Sz/c:16,3/13,8 S:0			
	Palócleves (1,3, 7, 9, 12) E:302 Zs/t:19,2/7,8 F:12,7 Sz/c:18,9/5 S:0,6 Csőbensült brokkoli (1,3,7) E:370 Zs/t:16,2/6,3 F:18 Sz/c:37,8/7,7 S:1,3	Szilvaleves (1,7) E:180 Zs/t:1,7/0,9 F:5,5 Sz/c:34,5/25,1 S:0,1 Kukoricás-tejszínes sertésragu (1, 7) E:318 Zs/t:16,8/3,7 F:20,9 Sz/c:20,4/0,7 S:1 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4			
EBÉD C	Palócleves (1,3, 7, 9, 12) E:302 Zs/t:19,2/7,8 F:12,7 Sz/c:18,9/5 S:0,6 Rántott sajt (sütőben) (1,3,7) E:289 Zs/t:11,7/6 F:14,5 Sz/c:31/2,1 S:2,6 1/2 párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 1/2 saláta E:29 Zs/t:0,1/0 F:0,7 Sz/c:6,2/5,3 S:0,3	Sajtgaluskaeves (1,3,7,9) E:176 Zs/t:8,8/4,3 F:10,7 Sz/c:13/1,4 S:0,6 Húsgombóc(3) E:220 Zs/t:14/4,9 F:11,8 Sz/c:11,5/0,2 S:0,7 Paradicsommártás (1,9) E:165 Zs/t:5,5/0,6 F:3,2 Sz/c:25,4/18,1 S:0,9 1/2 főtt burgonya (12) E:103 Zs/t:0,2/0 F:2,8 Sz/c:22/0,9 S:0,2			
	Zellerkrémleves (1,7,9) E:159 Zs/t:5,9/3,1 F:7,8 Sz/c:18,2/10,5 S:0,8 pirított napraforgómag E:117 Zs/t:9,8/1 F:4,5 Sz/c:2,5/0,5 S:0 Spetzque (1,3,7) E:457 Zs/t:11,4/4 F:29,3 Sz/c:58,8/6,9 S:2,1 Alma E:73 Zs/t:0,3/0 F:0,5 Sz/c:16,3/13,8 S:0	Szilvaleves (1,7) E:180 Zs/t:1,7/0,9 F:5,5 Sz/c:34,5/25,1 S:0,1 Fasírt (1,3,12) E:143 Zs/t:8,2/1,5 F:16,7 Sz/c:0,4/0 S:0,6 Coleslaw saláta (3,7,10) E:157 Zs/t:10,6/1,8 F:1,2 Sz/c:13,8/7,5 S:0,4 1/2 bulgur (1) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2			
Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap					
UZSONNA	Sertéspárizsi E:64 Zs/t:5,5/2,1 F:3,6 Sz/c:0,1/0 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	Libazsír (7) E:90 Zs/t:9,9/3 F:0,1 Sz/c:0/0 S:0 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Lilahagyma E:4 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:0,8/0,2 S:0			
	Görög sajtpástétom (7) E:69 Zs/t:5,2/2,9 F:3,1 Sz/c:2,4/1,7 S:0,5 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Póréhagyma E:8 Zs/t:0/0 F:0,6 Sz/c:0,9/0,6 S:0	Sült paprikás csirceserborsókrém (1,7,10) E:125 Zs/t:2,7/0,8 F:7,7 Sz/c:17,3/2,5 S:0,1 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			
	kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5				
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=glutént tartalmaz gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezámmag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek					

12. hét	 HÉTFŐ 2026.03.16	 KEDD 2026.03.17	 SZERDA 2026.03.18	 CSÜTÖRTÖK 2026.03.19	 PÉNTEK 2026.03.20
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajtkrém(7) E:9S Zs/t:10/6F:1,4Sz/c:0,5/0,5S:0,3 Magvas kenyér (1) E:130 Zs/t:1,3/0,3 F:5 Sz/c:24,4/1,7 S:1 Retek: 4Zs/t:0/0F:0Sz/c:0,5/0,1S:0	Kakaó (7) E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3 Briós (1,3) E:252 Zs/t:4,1/0,7 F:7,5 Sz/c:45,9/5,5 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tojáskrém(1,3,7,10) E:167 Zs/t:10,5/3,8 F:9,5 Sz/c:8,6/4,7 S:0,3 Burgonyás kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa E:6Zs/t:0/0F:0,4Sz/c:1/0S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Virsli E:84 Zs/t:6,2/1,6 F:5,9 Sz/c:1,1/0 S:0,7 Kenyer (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Ketchup E:22 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:4,8/4,8 S:0,4	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Póréhagymás túrókrém(7) E:68 Zs/t:3,3/1,8 F:6,2 Sz/c:3,2/2,7 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 Kígyóuborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0
EBÉD A	Jókai bableves (1,9) E:303 Zs/t:10,2/3,5 F:16,6 Sz/c:35,5/2,3 S:0,6 Sajtos sonkás rakott metélt (1,3,7) E:571 Zs/t:19,9/9,5 F:29,4 Sz/c:67,9/9,6 S:1,3	Lebbencsleves (1,3,12) E:153 Zs/t:0,9/0,1 F:5,2 Sz/c:30,6/2,1 S:0,6 Vagdalt lenmaggal (1,3) E:244 Zs/t:11,8/2,4 F:20,4 Sz/c:13,9/1,1 S:0,8 Tökfőzelék (1,7) E:241 Zs/t:7,1/3,8 F:6,4 Sz/c:37,4/12,8 S:0,5 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Fokhagymakrémleves (1,7) E:234 Zs/t:7,9/4 F:12,2 Sz/c:28,2/17 S:0,4 zsemlekocka (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Halrudacska (1,4) E:189 Zs/t:7,7/0,6 F:11,3 Sz/c:18,4/0,4 S:1,1 Bulgur (1) E:241 Zs/t:0,9/0,2 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2 Káposztasaláta E:55 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:12/4,1 S:0,1	Paradicsomleves E:205 Zs/t:5/0,6 F:5,2 Sz/c:34,5/18,3 S:1,1 Sertéssült E:150 Zs/t:8,5/2,5 F:17 Sz/c:1,2/0,5 S:0,6 Zöldséges rizs (12) E:300 Zs/t:5/0,4 F:16 Sz/c:50/0,1 S:0,2 Narancs E:81 Zs/t:0,3/0 F:0,6 Sz/c:18,1/15,4 S:0	Erdei gyümölcsleves (1,7) E:192 Zs/t:3,5/1,7 F:8 Sz/c:31,3/26,5 S:0,3 Zöldborsós sertésragu (1) E:231 Zs/t:16/5,3 F:13,5 Sz/c:7,9/2,1 S:0,5 Pirított burgonya (12) E:220 Zs/t:1,9/0,2 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4
EBÉD B	Jókai bableves (1,9) E:303 Zs/t:10,2/3,5 F:16,6 Sz/c:35,5/2,3 S:0,6 Kókuszos tejberizs kakaó szóráttal (1,7) E:486 Zs/t:17,1/13,1 F:13,9 Sz/c:68,7/29,5 S:0,5	Lebbencsleves (1,3,12) E:153 Zs/t:0,9/0,1 F:5,2 Sz/c:30,6/2,1 S:0,6 Rakott karfiol (1, 7) E:400 Zs/t:24,5/7,8 F:18 Sz/c:26,1/3,9 S:0,8 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Fokhagymakrémleves (1,7) E:234 Zs/t:7,9/4 F:12,2 Sz/c:28,2/17 S:0,4 zsemlekocka (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Paprikás burgonya (12) E:249 Zs/t:8,7/1,7 F:8,6 Sz/c:33,3/1,9 S:0,7 Káposztasaláta E:55 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:12/4,1 S:0,1	Paradicsomleves E:205 Zs/t:5/0,6 F:5,2 Sz/c:34,5/18,3 S:1,1 Főtt tojás(3) E:66 Zs/t:4,8/1,2 F:5,4 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 Sóska főzelék (1,7) E:202 Zs/t:9,2/3,5 F:6,7 Sz/c:20,9/8,4 S:0,6 1/2 főtt burgonya (12) E:94 Zs/t:0,2/0 F:2,5 Sz/c:20/0,8 S:0,1 Narancs E:81 Zs/t:0,3/0 F:0,6 Sz/c:18,1/15,4 S:0	Erdei gyümölcsleves (1,7) E:192 Zs/t:3,5/1,7 F:8 Sz/c:31,3/26,5 S:0,3 Csirkés sajtos tészta (1,3,7) E:542 Zs/t:18,1/4,6 F:34,9 Sz/c:57,8/0,4 S:1,7
EBÉD C	Jókai bableves (1,9) E:303 Zs/t:10,2/3,5 F:16,6 Sz/c:35,5/2,3 S:0,6 Sonkás-kukoricás pizza (1,3,7) E:546 Zs/t:17/6 F:28,1 Sz/c:69,4/8,4 S:2,1	Lebbencsleves (1,3,12) E:153 Zs/t:0,9/0,1 F:5,2 Sz/c:30,6/2,1 S:0,6 Temesvári sertésragu(1,7) E:247 Zs/t:15/4,8 F:19,3 Sz/c:8,3/3,1 S:0,6 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Fokhagymakrémleves (1,7) E:234 Zs/t:7,9/4 F:12,2 Sz/c:28,2/17 S:0,4 zsk (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Dubarry sertésszelet (1,7) E:212 Zs/t:6,8/2,9 F:26,3 Sz/c:11,2/2,3 S:0,9 Burgonyapüré (7, 12) E:192 Zs/t:1,9/0,6 F:5,4 Sz/c:37,4/2,8 S:0,5 Saláta lenmaggal E:57 Zs/t:3,9/0,3 F:3,9 Sz/c:1,6/0,4 S:0,3	Paradicsomleves E:205 Zs/t:5/0,6 F:5,2 Sz/c:34,5/18,3 S:1,1 Sertéspaprikás (1,7) E:197 Zs/t:10,4/4,3 F:18,7 Sz/c:6,9/2,8 S:0,6 Tésztaköret (1,3) E:269 Zs/t:2,4/0,4 F:10,5 Sz/c:51/0,1 S:0,8 Savanyúság (10, 12) E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,3/0,9 S:1,2 Narancs E:81 Zs/t:0,3/0 F:0,6 Sz/c:18,1/15,4 S:0	Erdei gyümölcsleves (1,7) E:192 Zs/t:3,5/1,7 F:8 Sz/c:31,3/26,5 S:0,3 Halas rizottó (1,4,7) E:369 Zs/t:8,1/3,1 F:26 Sz/c:47,5/3,3 S:0,5
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Párizsi E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3 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	Kenőmájas E:79Zs/t:7/3 F:4 Sz/c:0,1/0 S:0,7 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Lilahagyma E:6 Zs/t:0/0F:0,2Sz/c:1,2/0,3S:0	Korpás pogácsa (1,3,7) E:317 Zs/t:11,7/5,1 F:12,1 Sz/c:40,5/2,5 S:1,2	Gyümölcsjoghurt (7) E:165 Zs/t:0,6/0,2 F:7,4 Sz/c:30,8/29,5 S:0,6 Teljes kiőrlésű kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Sajtkrémes rúd (1,3,6,7) E:257 Zs/t:14,3/5,2 F:8,5 Sz/c:23,2/0,4 S:1

13. hét	 HÉTFŐ 2026.03.23	 KEDD 2026.03.24	 SZERDA 2026.03.25	 CSÜTÖRTÖK 2026.03.26	 PÉNTEK 2026.03.27
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Fokhagymás felvágott E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E22 Zs/t:2,5/0,7 F0 Sz/c:0/0 S0,1 Tk kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Kígyóuborka E4Zs/t0/0F0,3Sz/c0,5/0,1S0	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 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 Vaníliás túrókrém (7) E:83 Zs/t:2,5/1,3 F:5,2 Sz/c:9,7/7,6 S:0 Zsemle E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Padlizsánkrém (1,3,7,10) E:175 Zs/t:14,9/2 F:2,2 Sz/c:7,7/2,1 S:0,1 Tk kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Kígyóuborka E4Zs/t0/0F0,3Sz/c0,5/0,1S0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldséges túrókrém (7) E:74 Zs/t:4,1/2,3 F:6,5 Sz/c:2,8/2,6 S:0,2 Tk kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa E12Zs/t0,1/0F0,4Sz/c2,4/0,6S0,1
EBÉD A	Gulyásleves (1,3,9) E:285 Zs/t:12,5/4,1 F:12,9 Sz/c:29,5/2 S:0,7 Káposztás kocka (1,3) E:380 Zs/t:3,6/0,6 F:11,9 Sz/c:74,2/8,8 S:1,1	Tojásleves (1,3) E:109 Zs/t:5,2/1,1 F:5,1 Sz/c:10,5/0,4 S:0,5 Sült virsli E126 Zs/t9,3/2,4 F9 Sz/c1,6/0 S1,1 Lencsefőzelék (1,7,10) E:393 Zs/t:9,3/4 F:21,9 Sz/c:55/7,4 S:0,5 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Brokkoli krémleves (1,7) E:176 Zs/t:5/2 F:10,3 Sz/c:22,2/9,5 S:0,3 zs.k. (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Rakott burgonya (3,7,12)E:479 Zs/t:23,2/8 F:16,8 Sz/c:49,3/4,9 S:1,5 Savanyúság (10,12) E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,3/0,9 S:1,2	Erőleves zöldséggel (1,3,9) E:107 Zs/t:2,2/0,3 F:4,8 Sz/c:16,9/1,1 S:0,6 Főtt tojás (3) E:66 Zs/t:4,8/1,2 F:5,4 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 Zöldborsófőzelék (1,7) E:350 Zs/t:8,4/2 F:20,3 Sz/c:47,6/18,8 S:0,6	Vaníliás almakrémleves (1,7) E:228 Zs/t:6,8/3,6 F:8,9 Sz/c:32,1/22,5 S:0,3 Rántott szelet (1,3) E:291 Zs/t:13,8/3,3 F:20,9 Sz/c:20,4/0,7 S:1 Petrezselymes rizs E:253 Zs/t:1,2/0,2 F:5,7 Sz/c:54,5/0,1 S:0,4 Friss saláta E65 Zs/t0,2/0 F0,9 Sz/c14,5/6,6 S0,1
EBÉD B	Gulyásleves (1,3,9) E:285 Zs/t:12,5/4,1 F:12,9 Sz/c:29,5/2 S:0,7 Aranygaluska (1, 3, 7) E:350 Zs/t:9,2/1,4 F:12,4 Sz/c:53,9/12,1 S:0,3 Vaníliásodó (1,3,7)E:95 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:12,6/11,1 S:0,1	Tojásleves (1,3) E:109 Zs/t:5,2/1,1 F:5,1 Sz/c:10,5/0,4 S:0,5 Mustáros sertéssült E:125 Zs/t:4,8/0,7 F:19,8 Sz/c:0,4/0 S:0,5 Sült zöldségek burgonyával (12) E:143 Zs/t:1/0 F:11,9 Sz/c:21,2/6,2 S:0,1 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Brokkoli krémleves (1,7) E:176 Zs/t:5/2 F:10,3 Sz/c:22,2/9,5 S:0,3 zs.k. (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Tikka massala csirke E:204 Zs/t:11,4/3,4 F:20,7 Sz/c:4,2/1,3 S:0,7 Párolt rizs E289 Zs/t5/0,6 F6 Sz/c56/0,2 S0,4	Erőleves zöldséggel (1,3,9) E:107 Zs/t:2,2/0,3 F:4,8 Sz/c:16,9/1,1 S:0,6 Rántott párizsi (1, 3, 6, 7) E:289 Zs/t:17,4/3,5 F:12,5 Sz/c:20,2/0,6 S:1,5 Fejtett babfőzelék (1, 7) E:314 Zs/t:5,9/0,8 F:14,2 Sz/c:50,6/1,6 S:0,4	Vaníliás almakrémleves (1,7) E:228 Zs/t:6,8/3,6 F:8,9 Sz/c:32,1/22,5 S:0,3 Bolognai spagetti sajttal (1,3,7, 9) E:572 Zs/t:23,9/7,8 F:27,7 Sz/c:60,8/8,9 S:2,2
EBÉD C	Gulyásleves (1,3,9) E:285 Zs/t:12,5/4,1 F:12,9 Sz/c:29,5/2 S:0,7 Rántott karfiol (1,3) E:128 Zs/t:2,6/0,5 F:5,6 Sz/c:20,3/1,3 S:0,7 Bulgur (1)E:241Zs/t:1/0,2F:9 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2 Hamis tartár (1,3,7,10) E:87 Zs/t:9,1/1,5 F:0,3 Sz/c:0,7/0,7 S:0,1	Tojásleves (1,3) E:109 Zs/t:5,2/1,1 F:5,1 Sz/c:10,5/0,4 S:0,5 Modenai csirkés spagetti (kukoricás tejszínes) E:506 Zs/t16/4,1 F:31,9 Sz/c:57/2 S:1,4 Alma E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0	Brokkoli krémleves (1,7) E:176 Zs/t:5/2 F:10,3 Sz/c:22,2/9,5 S:0,3 zs.k. (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Csirkés paella E:411 Zs/t:6,9/1,1 F:30,7 Sz/c:55,9/3,6 S:0,2	Erőleves zöldséggel (1,3,9) E:107 Zs/t:2,2/0,3 F:4,8 Sz/c:16,9/1,1 S:0,6 Paprikás burgonya (12) E:570 Zs/t:7/0,4 F:2,5 Sz/c:30/0,8 S:0,1	Vaníliás almakrémleves (1,7) E:228 Zs/t:6,8/3,6 F:8,9 Sz/c:32,1/22,5 S:0,3 Erdélyi rakott káposzta (1,7) E:435 Zs/t:24,6/7,9 F:17 Sz/c:35,9/2,6 S:2,5
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Ketir (7) E:129 Zs/t:7,2/3,9 F:6,8 Sz/c:9,2/9,2 S:0,6 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Tonhalkrém (1,4,7,10) E:132 Zs/t:7,8/2,3 F:9,4 Sz/c:5,7/1,8 S:0,2 Tk kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Paradicsom E7 Zs/t0,1/0 F0,3 Sz/c1,2/0,3 S0	Libazsír (7) E135 Zs/t14,8/4,5 F0,1 Sz/c0/0 S0 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Lilahagyma E4 Zs/t0/0 F0,1 Sz/c0,8/0,2 S0	Stangli (1,3,6,7) E:257 Zs/t:14,3/5,2 F:8,5 Sz/c:23,2/0,4 S:0,5	Sajt E:112Zs/t:8/5 F:8 Sz/c:0,5/0,5 S:0,7 Margarin E:50Zs/t:6/2F:0Sz/c:0/0S:0,1 Napraforgós répás kenyér (1) E:130 Zs/t:1,3/0,3 F:5 Sz/c:24,4/1,7 S:1

14. hét	 HÉTFŐ 2026.03.30	 KEDD 2026.03.31	 SZERDA 2026.04.01	 CSÜTÖRTÖK 2026.04.02	 PÉNTEK 2026.04.03
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kenőmájás E:79 Zs/t:6,9/3,2 F:4 Sz/c:0,1/0 S:0,7 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Tej (7) E:125 Zs/t:3,9/2,1 F:8,8 Sz/c:13,6/13,6 S:0,3 Barackos háromszög (1,3,6,7) E:200 Zs/t:11,1/1,4 F:3,4 Sz/c:21,1/1,8 S:0			
EBÉD A	Lencsegyulyás (1,7,10) E:360 Zs/t:12,4/5,2 F:22,1 Sz/c:39,4/7,6 S:0,7 Meggyes-mákos guba vaníliásodóval (1,3,7) E:390 Zs/t:8,2/3,4 F:16,6 Sz/c:61,9/29,8 S:0,6	Májgaluskaleves (1,3,9) E:201 Zs/t:4/1,1 F:14,9 Sz/c:25,8/2 S:0,8 Sertéspörkölt E:291 Zs/t:24,2/7,4 F:14,7 Sz/c:3,3/1,5 S:0,5 Burgonyafőzelék (1,7,12) E:265 Zs/t:3,8/2 F:7,1 Sz/c:49,4/3 S:0,5 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0			
EBÉD B	Lencsegyulyás (1,7,10) E:360 Zs/t:12,4/5,2 F:22,1 Sz/c:39,4/7,6 S:0,7 Olaszos sült paradicsomos tészta (1,4,10) E:382 Zs/t:12,2/2,9 F:24,2 Sz/c:43,3/2,7 S:0,9	Májgaluskaleves (1,3,9) E:201 Zs/t:4/1,1 F:14,9 Sz/c:25,8/2 S:0,8 Rakott kelkáposzta (1,7) E:411 Zs/t:24,3/7,7 F:20,4 Sz/c:26,9/4,1 S:1 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0			
EBÉD C	Lencsegyulyás (1,7,10) E:360 Zs/t:12,4/5,2 F:22,1 Sz/c:39,4/7,6 S:0,7 Zabkása kakaó szórattal (1,7) E:390 Zs/t:8,2/3,4 F:16,6 Sz/c:61,9/29,8 S:0,6	Májgaluskaleves (1,3,9) E:201 Zs/t:4/1,1 F:14,9 Sz/c:25,8/2 S:0,8 Túrós csusza pörccel (1,3,7) E:453 Zs/t:15,6/5,5 F:22,7 Sz/c:54,9/3,9 S:1,1 Banán E:47 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:10,2/8,7 S:0			
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Zala felvágott E:74 Zs/t:6/2,2 F:4,7 Sz/c:0,2/0 S:0,8 Margarin E:50Zs/t:6/2 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Korpás kenyér (1) E:130 Zs/t:1,3/0,3 F:5 Sz/c:24,4/1,7 S:1 Zöldpaprika E:6Zs/t:0/0F:0,4Sz/c:1/0,2 S:0	Paradicsomos babpástétom (1,7,10) E:28 Zs/t:0,4/0,2 F:4,5 Sz/c:1,6/1,5 S:0,1 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5			
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.					
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=csillagfűrt; 14=puhatestűek					