

10. hét 2026.03.02-03.06

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér

(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ BRIÓS	GYÜMÖLCSTEA SAJTKRÉMES TK. KENYÉR PAPRIKA	EPERSHAKE KALÁCS	CITROMOS TEA PÁRIZSI MARGARIN TK. KENYÉR PARADICSOM	CSIPKETE TÖKMAGVAS VAJKRÉM PRITAMIN PAPRIKA
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 300 Kcal 5 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,4 g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,5 g 0,03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 260 Kcal 6 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 35 g 2 g 0,030,04 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 4 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1, g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1,4 g 1 g
	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	KELKÁPOSZTA LEVES VIRSLIVEL MÁKOS TÉSZTA	RESZELT TÉSZTA LEVES LENCSEFŐZELÉK PULYKACOMB APRÓ	ZÖLDBORSÓLEVES CSIKÓS TOKÁNY TÉSZTA	CSONTLEVES CITROMOS VAJAS CSIRKEMELLFILÉ SÓS BURGONYA	ZÖLDSÉGES BURGONYA LEVES GOMBAPÖRKÖLT PÁROLT RIZS
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 930 Kcal 20 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 70 g 2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 890 Kcal 25 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 65 g 2 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 940 Kcal 35 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 60 g 1,5 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 930 Kcal 30 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 50 g 3 g 0,05 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 945 Kcal 25 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 45 g 3 g 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 9.
UZSONNA	OLASZ FELVÁGOTT MARGARIN TK. ZSEMLE UBORKA	KAKAÓS CSIGA	HABOS PUDING	TÚRÓRUDI KEKSZ	MANDARIN KIFLI
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 8 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 15 g g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 310 Kcal 8 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 25 g 1,2 g 0,03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 25 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1,5 g 0,1g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 7 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1 g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 Kcal 0,7g 0,3g / g szénhidrát: cukor: só: 5,7 g 4,9g 0 g
	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 1.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

11. hét 2026.03.09-03.13

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ KIFLI	GYÜMÖLCSTEA KENŐMÁJAS TK. KENYÉR ZÖLDHAGYMA	KAKAÓ BRIÓS	CSIPKETE SZALÁMI MARGARIN TK. KENYÉR PARADICSOM	CITROMOS TEA ZÖLDFÜSZERES TÚRÓKRÉM TK. KENYÉR
	energia: 300 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1,4 g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1,5 g só: 0,03 g	energia: 260 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 35 g cukor: 2 g só: 0,030,04 g	energia: 280 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1, g só: 1 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1,4 g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	TOJÁSLEVES ZÖLDSÉGES RIZSESHÚS	CSONTLEVES BURGONYAFŐZELÉK SERTÉS PÖRKÖLT	TAVASZI ZÖLDSÉG LEVES ZÚZAPAPRIKÁS TÉSZA	GYÜMÖLCSLEVES RÁNTOTT SERTÉS SZELET ZÖLDBORSÓS RIZS CSALAMÁDÉ	TEJFÖLÖS BABLEVES CSÁSZÁRMORZSA PORCUKOR LEKVÁR
	energia: 930 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 70 g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 890 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 65 g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 60 g cukor: 1,5 g só: 1 g	energia: 930 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 50 g cukor: 3 g só: 0,05 g	energia: 945 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 45 g cukor: 3 g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9. 12.	Allergének: ● 1. 3. 7.
UZSONNA	TEJKRÉM SZELET	CSÁSZÁRZSEMLE MARGARIN CSIRKEMELL SONKA KÁPIA PAPRIKA	GYÜMÖLCSJOGHURT	TK. KAKAÓS – PUDINGOS PÁRNA	ALMA POGÁCSA
	energia: 290 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 15 g cukor: g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 25 g cukor: 1,2 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1,5 g só: 0,1g	energia: 290 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1 g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal fehérje: 0,7g zsír / telített zs.: 0,3g / g szénhidrát: 5,7 g cukor: 4,9g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

12. hét 2026.03.16-03.20

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ MÁKOS BÚRKIFLI	GYÜMÖLCSTEA KENŐMÁJAS TK. KENYÉR PÓRÉHAGYMA	CSIPKETEÁ SAJTKRÉMES TK. KENYÉR RETEK	MÁLNA TEA FŐTT TOJÁS MARGARIN PARADICSOM KENYÉR	CITROMOS TEA KÖRÖZÖTTES TK. KENYÉR PAPRIKA
	energia: 300 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1,4 g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1,5 g só: 0,03 g	energia: 260 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 35 g cukor: 2 g só: 0,030,04 g	energia: 280 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 40 g cukor: 1,g só: 1 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1,4 g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	RAGULEVES BURGONYÁS TÉSZTA	TARHONYALEVES ZÖLDBORSÓFŐZELÉK SÜLT VIRSLIVEL	KÖMÉNYMAGLEVES KENYÉR KOCKA ANANÁSZOS CSIRKEMELL APRÓ PÁROLT RIZS	TEJFÖLÖS GOMBALEVES SÜLT HURKA BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA	DARAGALUSKA LEVES PARADICSOMOS PENNE RESZELT SAJT
	energia: 930 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 70 g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 890 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 65 g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 60 g cukor: 1,5 g só: 1 g	energia: 930 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 50 g cukor: 3 g só: 0,05 g	energia: 945 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 45 g / g szénhidrát: 45 g cukor: 3 g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 9.	Allergének: ● 1. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.
UZSONNA	ROZSOS ZSEMLE PÁRIZSI MARGARIN PRITAMIN PAPRIKA	MEGGYES RÉTES	TÚRÓRUDI KEKSZ	NATÚR JOGHURT TK. KIFLI	BANÁN
	energia: 290 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / g szénhidrát: 15 g cukor: g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 25 g cukor: 1,2 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1,5 g só: 0,1g	energia: 290 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 35 g / g szénhidrát: 30 g cukor: 1 g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal fehérje: 0,7g zsír / telített zs.: 0,3g / g szénhidrát: 5,7 g cukor: 4,9g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7. 12.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

13. hét 2026.03.23-03.27

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
TÍZÓRAI	TEJ KUKORICA PEHELY	MÁLNATEA TEPERTŐKRÉMES KENYÉR PARADICSOM	GYÜMÖLCSTEA VAJAS ZSEMLE SZALÁMI PAPRIKA	CITROMOS TEA TONHALKRÉM CITROM TK. KENYÉR	HIDEGCSOMAG	
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 5 g cukor: 1,4 g	zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0.02 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 1,4 g	zsír / telített zs.: 45 g / g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 4. 7.	Allergének: ●	
EBÉD	CSONTLEVES ASZALT PARADICSOMOS CSIRKEAPRÓ BULGUR	LEBBENCSSLEVES ZÖLDBABFŐZELÉK FASÍROZOTT	FOKHAGYMAKRÉMLEVES PULYKASÜLT FAHÉJAS ALMA PÁROLT RIZS	GULYÁSLEVES SAJTOS-TEJFÖLÖS TÉSZTA	HIDEGCSOMAG	
	energia: 930 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,5 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 30 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ●	
UZSONNA	TK. RIZSKORONG	CSOKIS KONTY	GYÜMÖLCSJOGHURT	NARANCS	HIDEGCSOMAG	
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 8 g cukor: g	zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 0,7g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 0,3g / g só: 0 g
	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 7.	Allergének: ●	Allergének: ●	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!