

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00133) Tejfehérjemen tes diéta Szfv	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves Tejm [1], Carbonara ragu tejfehérjementesen[1,6], Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tejm.			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.		
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 Kj			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 Kj			Energia: 640.42 Kcal / 2,676.96 Kj			Energia: 920.58 Kcal / 3,848.02 Kj			Energia: 741.59 Kcal / 3,099.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.16 g	19.37 g	3.08 g	33.20 g	21.25 g	4.03 g	21.17 g	22.55 g	6.89 g	28.27 g	40.88 g	6.12 g	18.59 g	19.57 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	20.42 g	2.46 g	96.89 g	14.85 g	3.51 g	85.52 g	6.11 g	5.98 g	107.07 g	17.52 g	3.22 g	118.98 g	6.61 g	3.71 g		
1	1,3			1,6			1,3,(12)			1						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00156) Gluténmentes diéta Szfv	Ebéd	Darás metélt gluténmentesen(12), Palócleves gluténmentesen[7], Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Gombakrémleves GM[7], Carbonara ragu gluténmentesen[6,7], Főtt tésztaköret gluténmentesen			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Paradicsommártás [15], Főtt tésztaköret GM Tojm, Sajt szórat[7]		
		Energia: 851.26 Kcal / 3,558.27 Kj			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 Kj			Energia: 642.98 Kcal / 2,687.66 Kj			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 Kj			Energia: 595.24 Kcal / 2,488.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.12 g	30.86 g	6.26 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	17.20 g	20.66 g	4.26 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	12.53 g	18.95 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.28 g	12.31 g	3.32 g	97.90 g	10.90 g	3.54 g	94.60 g	7.44 g	5.94 g	89.49 g	17.94 g	3.15 g	91.55 g	2.73 g	4.18 g
7,(12)						6,7			7,(1),(12)			7,15				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00158) Tojás és mandulament es Szfv	Ebéd	Palócleves[1,7], Alma, Darás metélt[1]			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
		Energia: 676.72 Kcal / 2,828.69 KJ			Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 KJ			Energia: 542.71 Kcal / 2,268.53 KJ			Energia: 628.49 Kcal / 2,627.09 KJ			Energia: 589.82 Kcal / 2,465.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.96 g	22.39 g	4.81 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.46 g	20.68 g	5.11 g	28.57 g	18.02 g	5.48 g	33.54 g	21.30 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.50 g	4.57 g	1.79 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	67.30 g	4.36 g	3.75 g	84.84 g	16.87 g	3.12 g	65.01 g	3.78 g	3.28 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,7,(12)			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00162) Tej, tojásmentes Szfv	Ebéd	Palócleves tejfelhéjmentesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves Tejm [1], Carbonara ragu tejfelhéjmentesen[1,6], Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tejm.			Erdei gyümölcskrémleves tejfelhéjmentesen[1], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet			Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.		
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 Kj			Energia: 704.66 Kcal / 2,945.48 Kj			Energia: 640.42 Kcal / 2,676.96 Kj			Energia: 625.97 Kcal / 2,616.55 Kj			Energia: 730.28 Kcal / 3,052.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.16 g	19.37 g	3.08 g	32.65 g	21.16 g	4.00 g	21.17 g	22.55 g	6.89 g	28.67 g	15.21 g	3.77 g	18.36 g	19.07 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	20.42 g	2.46 g	94.47 g	14.72 g	3.51 g	85.52 g	6.11 g	5.98 g	90.02 g	17.50 g	3.16 g	117.53 g	6.41 g	3.58 g		
1			1			1,6			1,(12)			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00164) Tej-, tojás-, gluténmentes Szfv	Ebéd	Palócleves tejfehérje és gluténmentesen, Alma, Darás metélt gluténmentesen(12)			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Carbonara ragu tejfehérje és gluténmentesen[6], Gombakrémleves, Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tejm.			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérje és gluténmentesen(1), Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet			Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Paradicsommártás [15], Spagetti köret gm., Violife sajt szórat tejm.		
		Energia: 821.12 Kcal / 3,432.28 Kj			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 Kj			Energia: 817.06 Kcal / 3,415.31 Kj			Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 Kj			Energia: 603.80 Kcal / 2,523.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.60 g	27.06 g	4.08 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	26.25 g	24.64 g	7.25 g	28.38 g	15.17 g	3.75 g	7.56 g	20.57 g	5.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.66 g	12.47 g	3.32 g	97.90 g	10.90 g	3.54 g	118.76 g	7.71 g	5.70 g	89.05 g	17.51 g	3.16 g	95.75 g	4.40 g	3.80 g		
(12)						1,6			(1),(12)			15				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00180) Glutén-, tojásmentes Szfv	Ebéd	Darás metélt gluténmentesen(12), Palócleves gluténmentesen[7], Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Carbonara ragu gluténmentesen[6,7], Gombakrémleves GM[7], Főtt tésztaköret gluténmentesen			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Paradicsommártás [15], Főtt tésztaköret GM Tojm, Sajt szórat[7]		
		Energia: 851.26 Kcal / 3,558.27 Kj			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 Kj			Energia: 642.98 Kcal / 2,687.66 Kj			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 Kj			Energia: 595.24 Kcal / 2,488.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.12 g	30.86 g	6.26 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	17.20 g	20.66 g	4.26 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	12.53 g	18.95 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.28 g	12.31 g	3.32 g	97.90 g	10.90 g	3.54 g	94.60 g	7.44 g	5.94 g	89.49 g	17.94 g	3.15 g	91.55 g	2.73 g	4.18 g
7,(12)						6,7			7,(1),(12)			7,15				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00197) Tej-, tojás-, szójamentes	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves Tejm [1], Carbonara ragu tejfehérje és szójamentesen[1], Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tejm.			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet			Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.		
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 Kj			Energia: 704.66 Kcal / 2,945.48 Kj			Energia: 635.31 Kcal / 2,655.60 Kj			Energia: 625.97 Kcal / 2,616.55 Kj			Energia: 730.28 Kcal / 3,052.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.16 g	19.37 g	3.08 g	32.65 g	21.16 g	4.00 g	18.94 g	24.93 g	8.44 g	28.67 g	15.21 g	3.77 g	18.36 g	19.07 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	20.42 g	2.46 g	94.47 g	14.72 g	3.51 g	81.14 g	5.38 g	5.37 g	90.02 g	17.50 g	3.16 g	117.53 g	6.41 g	3.58 g		
1			1			1			1,(12)			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00430) Laktózmentes diéta Szfv	Ebéd	Palócleves laktózmentesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves LM [1,7], Carbonara ragu laktózmentesen[1,6,7], Főtt tésztaköret[1], Laktózmentes sajt szórat	Erdei gyümölcskrémleves [1], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórat										
		Energia: 652.00 Kcal / 2,725.36 Kj	Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 Kj	Energia: 623.35 Kcal / 2,605.60 Kj	Energia: 918.19 Kcal / 3,838.03 Kj	Energia: 734.36 Kcal / 3,069.62 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.36 g	21.75 g	5.73 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	27.11 g	21.33 g	6.74 g	26.17 g	43.01 g	8.14 g	24.34 g	18.49 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.71 g	16.73 g	1.92 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	77.83 g	3.68 g	4.97 g	104.20 g	18.07 g	3.11 g	113.62 g	6.25 g	3.35 g		
1			1,3			1,6,7			1,3,(12)			1				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.