

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcsstea, Violife Natúr növényi krémsajt, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ			Energia: 180.81 Kcal / 755.79 KJ			Energia: 225.02 Kcal / 940.58 KJ			Energia: 193.86 Kcal / 810.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.36 g	5.61 g	4.60 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	4.44 g	3.81 g	1.10 g	4.86 g	8.17 g	0.17 g	7.06 g	3.67 g	0.87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.15 g 7.02 g 0.90 g			38.02 g 13.33 g 0.40 g			31.23 g 7.10 g 0.82 g			33.47 g 7.16 g 1.18 g			32.11 g 7.13 g 1.03 g			
	1			1			1			1,(13)			1,4,(6)			
	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves Tejm [1], Bácskai hús bulgurral [1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet			Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 KJ			Energia: 704.66 Kcal / 2,945.48 KJ			Energia: 536.74 Kcal / 2,243.57 KJ			Energia: 625.97 Kcal / 2,616.55 KJ			Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.16 g	19.37 g	3.08 g	32.65 g	21.16 g	4.00 g	25.83 g	19.70 g	3.52 g	28.67 g	15.21 g	3.77 g	30.90 g	21.05 g	3.05 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			67.88 g 1.72 g 4.17 g			90.02 g 17.50 g 3.16 g			60.58 g 2.92 g 3.20 g				
1			1			1,10			1,(12)			1				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Füstölt húskrém margarinnal[6]			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ			Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	2.30 g	12.20 g	4.50 g	8.43 g	7.62 g	2.39 g	2.04 g	14.29 g	6.44 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
7.54 g 6.74 g 2.53 g			8.05 g 8.39 g 2.77 g			2.30 g 12.20 g 4.50 g			8.43 g 7.62 g 2.39 g			2.04 g 14.29 g 6.44 g				

		38.07 g	7.14 g	1.10 g	31.41 g	7.10 g	1.40 g	44.00 g	6.80 g	0.34 g	31.90 g	7.10 g	1.82 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g
		1,(6)			1						1,6					
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Mester gluténmentes pékáru, Retek			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Körözött [7], Mester gluténmentes pékáru, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 101.56 Kcal / 424.52 KJ			Energia: 132.55 Kcal / 554.06 KJ			Energia: 90.07 Kcal / 376.49 KJ			Energia: 101.95 Kcal / 426.15 KJ			Energia: 98.49 Kcal / 411.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.85 g	8.58 g	2.81 g	8.59 g	10.92 g	3.22 g	6.36 g	7.27 g	1.68 g	8.91 g	5.93 g	2.08 g	11.12 g	5.36 g	0.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.43 g	11.55 g	1.30 g	47.80 g	11.51 g	1.72 g	47.69 g	11.51 g	1.08 g	50.86 g	11.63 g	0.92 g	49.18 g	11.82 g	1.40 g		
		(6)			3			7			3,4,10,(6)					
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Ebéd	Palócleves gluténmentesen[7], Darás metélt gluténmentesen (12), Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Gombakrémleves GM[7], Csemege uborka[10], Bácskai rizseshús			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék gluténmentesen[7], Csirkepörkölt, Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 851.26 Kcal / 3,558.27 KJ			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 KJ			Energia: 650.42 Kcal / 2,718.76 KJ			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 KJ			Energia: 446.56 Kcal / 1,866.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.12 g	30.86 g	6.26 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	26.84 g	22.65 g	4.84 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	29.47 g	22.92 g	3.42 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	81.55 g	1.45 g	4.26 g	89.49 g	17.94 g	3.15 g	54.02 g	4.38 g	3.08 g		
		7,(12)			7,10			7,(1),(12)			7					
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Uzsonna	MESTER vegán sajtos pogácsa			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Tej 1,5%-os[7], MESTER Kakaós csiga			"MESTER" lekváros táská			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília		
		Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 363.34 Kcal / 1,518.76 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.26 g	1.53 g	0.13 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	7.90 g	13.00 g	6.30 g	1.08 g	11.80 g	6.12 g	2.04 g	14.29 g	6.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.95 g	0.00 g	0.96 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	53.60 g	16.40 g	0.24 g	43.20 g	8.04 g	0.24 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g		
		7			7											

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.