



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Bolognai spagetti * [1,3,9], Reszelt sajt * [7]	Daragaluska leves * [1,3,9,(7)], Zöldbabfőzelék *[1,7], Fokhagymás csirkeapró *[1]	Paradicsomleves * [1,3,9], Paprikás burgonya virsli *[1, (6,7,10)], Céklasaláta	Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Natúr csirkeemell *[1]	Eszterházy krémleves *[1,7,9,10, (12)], Píritott olajosmag levesb. *, Porciós halfilé [1,4,7,9,(2,3,6,10)], Párolt rizs *, Csemege uborka[10]
		Energia: 968.17 Kcal / 4,046.95 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 644.30 Kcal / 2,693.17 KJ	Energia: 810.83 Kcal / 3,389.27 KJ	Energia: 828.80 Kcal / 3,464.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		47.35 g 52.11 g 16.01 g	40.76 g 27.94 g 5.73 g	14.76 g 11.92 g 2.11 g	57.49 g 29.74 g 5.64 g	21.52 g 36.64 g 6.22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
115.36 g 8.09 g 3.00 g	62.05 g 3.60 g 3.50 g	119.17 g 32.69 g 3.41 g	84.70 g 1.80 g 3.98 g	102.44 g 1.16 g 2.51 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,9,10,(12)	1,4,7,9,10,(2),(3),(6),(12)		

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Üstös káposzta *[1,7, (12)]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Píritott olajosmag levesb. *, Mexikói sertés tokány, Bulgur *[1]	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Rántott sertésszelet[1,3,7], Petrezselymes rizs [9], Csalamádé (10,12)	Lebbencsleves * [1,3,9], Finomfőzelék *[1,7], Főtt virsli *	Csicseriborsó Leves *[1,9,(3,7,10)], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7]
		Energia: 475.79 Kcal / 1,988.80 KJ	Energia: 943.53 Kcal / 3,943.96 KJ	Energia: 1,236.74 Kcal / 5,169.57 KJ	Energia: 752.09 Kcal / 3,143.74 KJ	Energia: 803.38 Kcal / 3,358.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.32 g 29.41 g 8.99 g	40.59 g 49.26 g 9.94 g	41.74 g 57.82 g 10.89 g	36.85 g 33.26 g 7.34 g	25.64 g 17.63 g 5.03 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37.45 g 0.00 g 4.92 g	87.78 g 0.00 g 2.62 g	136.25 g 7.43 g 4.88 g	75.48 g 1.80 g 4.71 g	134.14 g 40.26 g 2.69 g		
1,3,7,9,(12)	1,7,9	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,(10)		

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Palócleves *[1,7, (3,6,12)], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *	Eresztett tojasleves * [1,3], Sárgaborsófőzelék * [1], Füstölt főtt tarja	Vajasgaluska leves * [1,3,9,(6,7,12)], Paradicsommártás * [1,9], Sertéshúsgombóc * [3], Főtt burgonya 1/2 *	Brokkolikrémleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Panírozott halrudak *, Zöldséges rizs *, Tartármártás *[3,7,10, (1,12)]	Almaleves fahéjas * [1,7], Burgonyás tészta *[1,3], Csemege uborka[10]
		Energia: 999.92 Kcal / 4,179.67 KJ	Energia: 806.11 Kcal / 3,369.54 KJ	Energia: 835.64 Kcal / 3,492.98 KJ	Energia: 1,095.09 Kcal / 4,577.48 KJ	Energia: 807.49 Kcal / 3,375.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.08 g 35.30 g 9.27 g	40.71 g 40.14 g 8.83 g	26.46 g 33.66 g 8.90 g	20.68 g 59.48 g 13.68 g	19.48 g 22.11 g 5.31 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
140.68 g 29.97 g 1.74 g	70.24 g 0.00 g 3.91 g	109.37 g 27.03 g 4.29 g	117.64 g 2.51 g 5.50 g	141.69 g 17.98 g 2.84 g		
1,3,7,(6),(12)	1,3	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,10		

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Mexikói csirgeragu leves*[1,7,(3,10)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10]	Magyaros zöldségleves[1,3,9, (6,7,12)], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Sertésvagdalt *[1,3,9]	Francia hagymaleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Csirkeragu édes-savanyú*[6,(1,12)], Párolt rizs *	Csontleves tésztával *[1,3,9], Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1]	Édesburgonya krémleves*[1,7, (3,6,10,11)], Píritott olajosmag levesb. *, Gombapaprikás [1,7,9], Galuska Mirelit*
		Energia: 773.44 Kcal / 3,232.98 KJ	Energia: 830.73 Kcal / 3,472.45 KJ	Energia: 670.10 Kcal / 2,801.02 KJ	Energia: 804.54 Kcal / 3,362.98 KJ	Energia: 965.06 Kcal / 4,033.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		43.05 g 13.36 g 2.81 g	41.11 g 33.71 g 8.54 g	35.41 g 21.71 g 5.26 g	32.04 g 51.70 g 14.13 g	39.38 g 41.51 g 6.93 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
138.87 g 0.00 g 0.71 g	97.67 g 3.60 g 3.90 g	108.58 g 4.05 g 3.87 g	58.69 g 3.60 g 3.16 g	127.96 g 0.00 g 2.45 g		
1,3,7,10	1,3,7,9,(6),(12)	1,6,7,9,(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3),(6),(10),(11)		

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9,(6,7,12)], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7]	Rántott leves *[1,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertéspörkölt * [1]	Karalábéleves tejfölös *[1,3,7,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4]	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Paprikás burgonya virsli *[1,(6,7,10)], Céklasaláta	Rántott karfiol mir [1,3,7], Párolt rizs *, Tartármártás *[3,7,10, (1,12)], Sárgaborsó krémleves*[1,9, (3,7,10)], Csurgatott tészta *[1,3]
		Energia: 807.92 Kcal / 3,377.11 KJ	Energia: 970.87 Kcal / 4,058.24 KJ	Energia: 846.55 Kcal / 3,538.58 KJ	Energia: 464.30 Kcal / 1,940.77 KJ	Energia: 1,423.96 Kcal / 5,952.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.13 g 17.81 g 6.17 g	32.27 g 57.78 g 15.74 g	35.83 g 26.83 g 6.29 g	12.24 g 9.87 g 1.85 g	42.14 g 60.55 g 11.68 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
137.41 g 45.35 g 2.11 g	82.24 g 0.00 g 3.27 g	115.25 g 8.99 g 3.70 g	85.37 g 11.11 g 3.70 g	177.67 g 2.34 g 13.05 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9	1,3,4,7,9	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,9,10,(12)		