

# Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
<b>Ebéd</b>	-Húspüréleves (Z) -Káposztás kocka	-Hagymaleves (L, G) -Lencse főzelék (G) -"Sült kolbász (O)	-Tejfölös zöldbableves (L, G) -Rántott sajt (L, T, G) -Párolt rizs	-Csontleves (Z) -Bakonyi sertés tokány (L, G) -Galuska (G, T)	-Gulyásleves (T, G) -Csoki öntet (G, L, T, Z, O, M) -Piskótatészta (T, G)
	S:2,1, E:839,0, ZS:36,3, T:0,0, F:23,7, CH:97,5, C:0,0, Ca:83,9	S:1,8, E:1 374,0, ZS:82,8, T:10,5, F:52,9, CH:90,0, C:1,6, Ca:137,2	S:4,4, E:1 229,0, ZS:60,1, T:2,4, F:45,0, CH:121,5, C:3,3, Ca:678,2	S:3,2, E:1 276,0, ZS:64,3, T:4,2, F:43,5, CH:121,4, C:1,4, Ca:116,7	S:0,8, E:786,0, ZS:26,0, T:0,1, F:27,7, CH:106,8, C:0,1, Ca:213,3
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:839,0, ZS:36,3, T:0,0, F:23,7, CH:97,5, C:0,0, Ca:83,9	S:1,8, E:1 374,0, ZS:82,8, T:10,5, F:52,9, CH:90,0, C:1,6, Ca:137,2	S:4,4, E:1 229,0, ZS:60,1, T:2,4, F:45,0, CH:121,5, C:3,3, Ca:678,2	S:3,2, E:1 276,0, ZS:64,3, T:4,2, F:43,5, CH:121,4, C:1,4, Ca:116,7	S:0,8, E:786,0, ZS:26,0, T:0,1, F:27,7, CH:106,8, C:0,1, Ca:213,3

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földmogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék; mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: kávé, koffein

C: csillagfű  
P: puhatestűk

# Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.09.	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
<b>Ébéd</b>	-Tojásleves (T, G) -Pásztor tarhonya (O)	-Daragaluska leves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Stefánia sertés vagdalt (T, G, L, O, D, S)	-kertész leves (Z, G, T) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Tésztaköret	-Karfiollevés (G, Z) -Vasi pecsenye (L, G) -Hagymás tört burgonya	-Palócleves (L, G) -Sóskifli (G, L, T)
	S:1,9, E:984,0, ZS:47,8, T:0,0, F:33,8, CH:98,4, C:0,4, Ca:37,3	S:0,2, E:1 028,0, ZS:54,3, T:2,1, F:29,5, CH:104,3, C:2,4, Ca:93,1	S:0,6, E:1 228,0, ZS:71,7, T:2,8, F:43,6, CH:92,3, C:2,8, Ca:66,3	S:0,2, E:939,0, ZS:44,1, T:0,1, F:45,8, CH:86,5, C:4,6, Ca:140,1	S:3,5, E:1 092,0, ZS:58,0, T:10,4, F:34,9, CH:102,3, C:2,0, Ca:242,1
<b>Összesen</b>	S:1,9, E:984,0, ZS:47,8, T:0,0, F:33,8, CH:98,4, C:0,4, Ca:37,3	S:0,2, E:1 028,0, ZS:54,3, T:2,1, F:29,5, CH:104,3, C:2,4, Ca:93,1	S:0,6, E:1 228,0, ZS:71,7, T:2,8, F:43,6, CH:92,3, C:2,8, Ca:66,3	S:0,2, E:939,0, ZS:44,1, T:0,1, F:45,8, CH:86,5, C:4,6, Ca:140,1	S:3,5, E:1 092,0, ZS:58,0, T:10,4, F:34,9, CH:102,3, C:2,0, Ca:242,1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

**felmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telítettség zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén felmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámmag  
E: csillagfűtök, kávé

C: csillagfűtök  
P: puhatestűek

# Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
<b>Ebéd</b>	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Milánói makaróni (L, O)	-Kenyérkockaleves (G, L, T, O, D, S) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt	-Sütőtök krémleves (L, G) -Sertésszelet Jóasszonyraguval (G) -Sült burgonya	-Gombaleves (G, L) -Tarhonyás hús sertésből	-Zöldborsós csirkeragu leves (G, T) -Rizsfelfűjt (L, T, G)
	S:1,3, E:903,0, ZS:45,1, T:0,0, F:30,7, CH:85,9, C:2,7, Ca:209,9	S:0,9, E:1 280,0, ZS:63,7, T:3,9, F:48,4, CH:116,2, C:2,4, Ca:19,2	S:5,6, E:1 315,0, ZS:67,8, T:9,4, F:48,0, CH:113,8, C:3,6, Ca:90,4	S:1,8, E:1 204,0, ZS:68,2, T:10,2, F:37,9, CH:98,8, C:2,8, Ca:100,4	S:0,2, E:940,0, ZS:37,4, T:2,5, F:44,3, CH:116,7, C:2,0, Ca:288,8
<b>Összesen</b>	S:1,3, E:903,0, ZS:45,1, T:0,0, F:30,7, CH:85,9, C:2,7, Ca:209,9	S:0,9, E:1 280,0, ZS:63,7, T:3,9, F:48,4, CH:116,2, C:2,4, Ca:19,2	S:5,6, E:1 315,0, ZS:67,8, T:9,4, F:48,0, CH:113,8, C:3,6, Ca:90,4	S:1,8, E:1 204,0, ZS:68,2, T:10,2, F:37,9, CH:98,8, C:2,8, Ca:100,4	S:0,2, E:940,0, ZS:37,4, T:2,5, F:44,3, CH:116,7, C:2,0, Ca:288,8

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földmogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szesámitag  
E: emulátok, bándavid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
<b>Ébéd</b>	-Karfiollevés (G, Z) -Lekváros derelye (G, T)	-Húsgombóclevés (T, G) -Töltött káposzta (L, T, G)	-Karalábé leves (G, T) -Göngyölt csirkemell (G, L, T, O, D, S) -Burgonyapüré (L)	-Meggyleves (L, G) -Budapest ragu -Bulgur (G, F, D, S)	-Lencsegulyás (G, T) -"Diós és Mákos kalács (G, T, L, D)
	S:1,4, E:841,0, ZS:20,0, T:0,1, F:22,0, CH:140,9, C:5,6, Ca:80,6	S:4,2, E:1 108,0, ZS:81,8, T:4,3, F:28,7, CH:57,3, C:2,8, Ca:195,5	S:1,5, E:883,0, ZS:34,3, T:12,7, F:48,7, CH:83,5, C:3,4, Ca:159,8	S:0,6, E:976,0, ZS:38,2, T:2,4, F:45,6, CH:113,5, C:0,9, Ca:78,7	S:0,7, E:1 402,0, ZS:56,2, T:2,6, F:51,2, CH:165,2, C:1,0, Ca:318,8
<b>Összesen</b>	S:1,4, E:841,0, ZS:20,0, T:0,1, F:22,0, CH:140,9, C:5,6, Ca:80,6	S:4,2, E:1 108,0, ZS:81,8, T:4,3, F:28,7, CH:57,3, C:2,8, Ca:195,5	S:1,5, E:883,0, ZS:34,3, T:12,7, F:48,7, CH:83,5, C:3,4, Ca:159,8	S:0,6, E:976,0, ZS:38,2, T:2,4, F:45,6, CH:113,5, C:0,9, Ca:78,7	S:0,7, E:1 402,0, ZS:56,2, T:2,6, F:51,2, CH:165,2, C:1,0, Ca:318,8

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
E: földmogyoró  
Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója  
D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szeszammag  
K: csillagfűt, kapor

C: csillagfűt  
P: puhatestűek

# Etlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.30.	Kedd 2026.03.31.	Szerda 2026.04.01.	Csütörtök 2026.04.02.	Péntek 2026.04.03.
<b>Ebéd</b>	-Magyaros burgonyaleves (G, L, T) -Burgonyás tészta -Cékla saláta S.	-Májgombóclevés (G, T) -Zöldbabfőzelék (G) -Sertéspörkölt	-Paradicsomleves (G, Z) -Hentestokány sertéshúsból (M, G) -Tésztaköret	-Brokkolikrém leves (L, G) -Sajtos sertés szelet (L, G, T) -Kukoricás rizs	-Babgulyás (G, T) -Pogácsa (G, L, T)
	S:1,5, E:1 039,0, ZS:25,8, T:2,1, F:27,7, CH:166,9, C:2,0, Ca:80,3	S:1,6, E:876,0, ZS:53,3, T:0,0, F:41,8, CH:50,7, C:1,1, Ca:184,0	S:0,9, E:1 221,0, ZS:60,1, T:0,0, F:41,1, CH:118,1, C:5,7, Ca:15,1	S:1,6, E:1 144,0, ZS:52,2, T:9,6, F:54,0, CH:105,4, C:3,4, Ca:142,7	S:0,5, E:1 288,0, ZS:59,8, T:14,6, F:46,3, CH:138,6, C:1,4, Ca:186,5
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:1 039,0, ZS:25,8, T:2,1, F:27,7, CH:166,9, C:2,0, Ca:80,3	S:1,6, E:876,0, ZS:53,3, T:0,0, F:41,8, CH:50,7, C:1,1, Ca:184,0	S:0,9, E:1 221,0, ZS:60,1, T:0,0, F:41,1, CH:118,1, C:5,7, Ca:15,1	S:1,6, E:1 144,0, ZS:52,2, T:9,6, F:54,0, CH:105,4, C:3,4, Ca:142,7	S:0,5, E:1 288,0, ZS:59,8, T:14,6, F:46,3, CH:138,6, C:1,4, Ca:186,5

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
E: élesztő, élesztőgomba  
Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
Q: szója  
D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámmag  
K: emulgekt, kávépor

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek