

2026. március		március 2. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	Almalevés glutén-, és tejfehérjementesen Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér		Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér		Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán		Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs		Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Gyümölcsös rizs tejfehérjementesen						
	energia: 562 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 21 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2 g só: 1,8 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 2,1 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 21 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g só: 1,6 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3 g só: 1,9 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 13 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta		Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tököfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma		Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen		Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér		Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapiaprika						
	energia: 501 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 24 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g só: 4 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 54 g	fehérje: 16 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,6 g só: 2,2 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 19 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 3,7 g só: 6,9 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 14 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,7 g só: 5 g	energia: 528 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 20 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g só: 3 g
	Allergének: tojás Feltételezhető:		Allergének: tojás Feltételezhető:		Allergének: hal Feltételezhető:		Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:		Allergének: zeller; kén-dioxid, szulfit; Feltételezhető:						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen		Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkecomb Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen		Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé		Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen		Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma						
	energia: 558 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 26 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 1,5 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 22 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 3,4 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 26 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6 g só: 2,3 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 29 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 1,5 g
	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller; Feltételezhető:		Allergének: mustár; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető:		Allergének: zeller; Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen		Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbensenült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér		Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér		Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta		Rántott leves gluténmentesen Pirított zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma						
	energia: 548 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 20 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g só: 2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 15 g cukor: 28 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 18 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 1,7 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 20 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:		Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:						
2026.április		03.30. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	Karálábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes tészta köret		Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta		Gyümölcsleves Glutén mentes Grillezett p.comb Sárgarépás köles		Sertésragu leves Sült csirkecomb Sós kamartás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle		Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta						
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 23 g cukor: 1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 37 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g só: 2,4 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,4 g só: 3,9 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 20 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller; ; Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:		Allergének: zeller Feltételezhető:						