



## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD., csemege uborkával</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya D., fűszeres karotta z.</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma III.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Narancsgerezdek</b>	
mustár (csemege uborkával), mustár (Esterházy sertésragu)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 630 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 506 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 548 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,7	



## Tízórai

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel F.</b>	<b>Sonkás langalló sch D., uborka</b>	<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák, paprika, mustár</b>	<b>Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (mustár)		
Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	

## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD., csemege uborkával</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya D., fűszeres karotta z.</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma III.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Narancsgerezdek</b>	
mustár (csemege uborkával), mustár (Esterházy sertésragu)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 630 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 506 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 548 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,7	



## Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Diabetikus lekváros gofri édesítőszerrel, almagerezd</b>	<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>	<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szószt, karalábé rágcsa, paradicsom</b>	<b>Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel barackdarabokkal, Kenyér ropi 7</b>	<b>Grissini mini rudak S., növényi sajt, paradicsom</b>	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 271 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 355 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,5



## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves DD., Esterházy sertésragu, párolt köles F.</b>	<b>Hamis gulyásleves DD., Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya D., fűszeres karotta z.</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma III.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Narancsgerezdek</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 816 Energia (kJ) Fehérje (g) 44 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 842 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 15,9 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 593 Energia (kJ) Fehérje (g) 48 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 829 Energia (kJ) Fehérje (g) 34 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 658 Energia (kJ) Fehérje (g) 35 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,1	



## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD., csemege uborkával</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya D., fűszeres karotta z.</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma III.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Narancsgerezdek</b>	
mustár (csemege uborkával), mustár (Esterházy sertésragu)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 603 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 423 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	



### Tízórai

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel F.</b>	<b>Sonkás langalló sch D., uborka</b>	<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák, paprika, mustár</b>	<b>Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (mustár)		
Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 170 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,1	

### Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD., csemege uborkával</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya D., fűszeres karotta z.</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma III.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Narancsgerezdek</b>	
mustár (csemege uborkával), mustár (Esterházy sertésragu)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 603 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 423 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	



## Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Diabetikus lekváros gofri édesítőszerrel, almagerezd</b>	<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>	<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa, paradicsom</b>	<b>Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel barackdarabokkal, Kenyér ropi 7</b>	<b>Grissini mini rudak S., növényi sajt, paradicsom</b>	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 160 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2	



## Reggeli

Hétfő 2026.03.23.		Kedd 2026.03.24.		Szerda 2026.03.25.		Csütörtök 2026.03.26.		Péntek 2026.03.27.		Szombat 2026.03.28.	
<b>Habart tavaszi levesb F, Borsos sertésragu, párolt köles</b>		<b>Hamis gulyásleves F., Csirkemellsonkás spagetti</b>		<b>Húsgaluska leves F., Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya</b>		<b>Palócleves sertéshússal, Stefánia sertésvagdalt, párolt rizsköret</b>		<b>Hamis bojtárleves F., Rakott brokkoli (csirke)</b>			
				zeller (Húsleves alap)							
Energia (kcal)	726	Energia (kcal)	506	Energia (kcal)	667	Energia (kcal)	727	Energia (kcal)	529		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	9	Zsír (g)	20	Zsír (g)	34	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,9	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	6,7		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	86	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,7		





## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Pulykamellfilé csirkemellsonkás besamell köntösben, kemencés zöldségek II.</b>	<b>Hamis gulyásleves, Mézes - mustáros csirkeragu, párolt rizsköret</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Hamis palócleves, Bakonyi csirkeragu, főtt penne</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
	mustár (Mézes - mustáros csirkeragu)			mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 18,8 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 657 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 17,4 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 618 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,5	



## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Habart tavaszi leves, Párizsi gombafejek, kemencés zöldségek II.</b>	<b>Zöldségkrémleves növényi sajttal, Székelykáposzta vegán</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Lenmagbundás sült répagolyók, kakukkfűves burgonya</b>	<b>Hamis palócleves, Zöldborsófőzelék, cukkinifasírt</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Kukoricapehelybundá ban rántott növényi sajt, kemencés burgonya</b>	
				dióféle nyomokban (Kukoricapehelybundában rántott növényi sajt) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kukoricapehelybundában rántott növényi sajt) , mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 409 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 121 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 12,7 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 923 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 18,1 Szénhidrát (g) 121 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 1,5	



**Ebéd**

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma IV.</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 763 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 20,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 12 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,5	



## Tízórai

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>	<b>Sonkás langalló sch, uborka, Gyümölcsstea</b>	<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák-6, ketchup, paprika</b>	<b>Kakaócsiga, Citromos-mentás tea</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 329 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 306 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 355 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 27,6 Só (NaCl) (g) 0,8	

## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma IV.</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 763 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 20,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 12 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,5	



## Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.		Kedd 2026.03.24.		Szerda 2026.03.25.		Csütörtök 2026.03.26.		Péntek 2026.03.27.		Szombat 2026.03.28.	
<b>Lekváros gofri, almagszeletek</b>		<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>		<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa</b>		<b>Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokkal, Kenyér ropi 3</b>		<b>Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom</b>			
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	330	Energia (kcal)	271	Energia (kcal)	335	Energia (kcal)	306	Energia (kcal)	250		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	13	Zsír (g)	23	Zsír (g)	19	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	11,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,6		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	36		
Ebből cukor (g)	15,2	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	0,4		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,9		



## Reggeli

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>	<b>Sonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák-6, ketchup, paprika</b>	<b>Kakaócsiga, Citromos-mentás tea</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4	

## Tízórai

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Narancs</b>	<b>Mandarin</b>	<b>Szobi 100%-os narancslé</b>	<b>Alma IV.</b>	<b>Banán</b>	
Energia (kcal) 76 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 64 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 70 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



### Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Kerti főzelék, Sertéspörkölt</b>	<b>Paradicsomos káposzta főtt sertésszelettel</b>	<b>Húsgaluskaleves, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.</b>	<b>Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal</b>	<b>Szárazbabfőzelék, pirított kolbászmorzsa B.</b>	
		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 440 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 377 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 364 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 10 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 355 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	

### Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Lekváros gofri, almagszeletek</b>	<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>	<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa</b>	<b>Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokk al, Kenyér ropi 3</b>	<b>Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom</b>	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3	



**Ebéd**

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma IV.</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 912 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 120 Ebből cukor (g) 21,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 856 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 13,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 2,9	





## Reggeli

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>	<b>Sonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák-6, ketchup, paprika</b>	<b>Kakaócsiga, Citromos-mentás tea</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 532 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 611 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 18,7 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 568 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 5,7	Energia (kcal) 710 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 22,1 Szénhidrát (g) 103 Ebből cukor (g) 55,2 Só (NaCl) (g) 1,5	

## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma IV.</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 912 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 120 Ebből cukor (g) 21,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 856 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 13,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 2,9	



**Vacsora**

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Pulykamellfilé csirkemellsonkás besamell köntösben, kemencés zöldségek II.</b>	<b>Rakott édesburgonya kolbással és baromfi virslivel</b>	<b>Boszorkány pecsenye sertéshússal, párolt rizsköret</b>	<b>Magyaros fűszerekben pácolt tarjasfalatok, párolt bébirépa ceruzababbal és rizzsel, csemege uborkával</b>	<b>Keleties sertéstokány, párolt barnarizs D.</b>	
		mustár (Boszorkány pecsenye sertéshússal)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Magyaros fűszerekben pácolt tarjasfalatok)		
Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 52 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 842 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 55 Ebből telített zsírsav (g) 19,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 784 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 559 Fehérje (g) 53 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 15,8 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 604 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,5	



## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD.</b>	<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma V.</b>	<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli (csirke)</b>	
mustár (Esterházy sertésragu)					
Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 569 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 460 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	



## Tízórai

Hétfő 2026.03.23.		Kedd 2026.03.24.		Szerda 2026.03.25.		Csütörtök 2026.03.26.		Péntek 2026.03.27.		Szombat 2026.03.28.	
<b>Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>		<b>Sonkás langalló sch, uborka, Gyümölcs tea</b>		<b>Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé</b>		<b>Baromfi virsli, kenyérkockák-6, ketchup, paprika</b>		<b>Kakaócsiga, Citromos-mentás tea</b>			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)									
Energia (kcal)	213	Energia (kcal)	266	Energia (kcal)	254	Energia (kcal)	185	Energia (kcal)	194		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	11	Zsír (g)	9	Zsír (g)	6	Zsír (g)	7		
Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	30		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	8,3	Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	18		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,4		

## Ebéd

Hétfő 2026.03.23.		Kedd 2026.03.24.		Szerda 2026.03.25.		Csütörtök 2026.03.26.		Péntek 2026.03.27.		Szombat 2026.03.28.	
<b>Magyaros zöldborsóleves, Esterházy sertésragu, párolt köles DD.</b>		<b>Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>		<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>		<b>Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, Alma V.</b>		<b>Hamis bojtárleves, Rakott brokkoli (csirke)</b>			
mustár (Esterházy sertésragu)											
Energia (kcal)	599	Energia (kcal)	569	Energia (kcal)	540	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	460		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	27	Zsír (g)	9	Zsír (g)	28	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,7		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49		
Ebből cukor (g)	4,1	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	12,2	Ebből cukor (g)	10,3	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,4		



## Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Lekváros gofri, almagszeletek</b>	<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>	<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa</b>	<b>Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokk al, Kenyér ropi 3</b>	<b>Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom</b>	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3



### Tízórai

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Szárnyaskolbászos szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel</b>	<b>Sonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Csirkesonkás - zöldséges szendvics-O., Szobi 100%-os narancslé</b>	<b>Baromfi virsli, kenyérkockák-6, ketchup, paprika</b>	<b>Kakaócsiga, Citromos-mentás tea</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4	

### Ebéd

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Magyaros zöldborsóleves, Pulykamellfilé csirkemellsonkás besamell köntösben, kemencés zöldségek II.</b>	<b>Hamis gulyásleves, Mézes - mustáros csirkeragu, párolt rizsköret</b>	<b>Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya, Káposzta saláta</b>	<b>Hamis palócleves, Bakonyi csirkeragu, főtt penne</b>	<b>Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke), Narancs</b>	
	mustár (Mézes - mustáros csirkeragu)			mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 513 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 16,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,1	



## Uzsonna

Hétfő 2026.03.23.		Kedd 2026.03.24.		Szerda 2026.03.25.		Csütörtök 2026.03.26.		Péntek 2026.03.27.		Szombat 2026.03.28.	
<b>Lekváros gofri, almagszeletek</b>		<b>Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrel, retekkel</b>		<b>Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa</b>		<b>Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokk al, Kenyér ropi 3</b>		<b>Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom</b>			
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	233	Energia (kcal)	216	Energia (kcal)	254	Energia (kcal)	238	Energia (kcal)	200		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	11	Zsír (g)	18	Zsír (g)	15	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	1,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,1		
Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	29		
Ebből cukor (g)	10,6	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	0,3		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	2,3		



**Ebéd**

Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.	Szombat 2026.03.28.
<b>Habart tavaszi leves EB, Esterházy sertésragu fűszerszegényen, párolt köles DD.</b>	<b>Zöldségkrémleves rizsbetéttel, Csirkemellsonkás spagetti EB</b>	<b>Húsgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves burgonya</b>	<b>Palócleves sertés hússal, Stefánia sertésvagdalt sertésmájjal, párolt rizsköret</b>	<b>Habart karalábéleves F., Rakott brokkoli (csirke)</b>	
	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 439 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 489 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 559 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 655 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 564 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,5	