2026. június	06.01.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves 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 Tejbe rizs, gyümölcs glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér
energia: 677 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g szénhidrát: 113 g cukor: 12 g só: 1,8 g	energia: 624 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 2 g szénhidrát: 87 g cukor: 6 g só: 2,4 g	energia: 621 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 571 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 668 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g szénhidrát: 106 g cukor: 22 g só: 0,8 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	06.08.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Száraztészta levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpenyős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
energia: 602 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g szénhidrát: 67 g cukor: 4 g só: 4,7 g	energia: 623 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g szénhidrát: 61 g cukor: 1 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g szénhidrát: 58 g cukor: 1 g só: 7,9 g	energia: 685 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 103 g cukor: 3 g só: 6 g	energia: 606 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g szénhidrát: 70 g cukor: 2 g só: 3,6 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit;

	06.15.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájas zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
energia: 638 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g szénhidrát: 78 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g szénhidrát: 74 g cukor: 3 g só: 1,8 g	energia: 597 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g szénhidrát: 76 g cukor: 5 g só: 4,2 g	energia: 619 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g szénhidrát: 64 g cukor: 10 g só: 2,6 g	energia: 672 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g szénhidrát: 96 g cukor: 3 g só: 1,8 g
Allergének: ; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	06.22.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült 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: 627 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g szénhidrát: 80 g cukor: 5 g só: 2,3 g	energia: 643 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g szénhidrát: 93 g cukor: 3 g só: 1,9 g	energia: 703 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g szénhidrát: 139 g cukor: 33 g só: 0,8 g	energia: 641 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g szénhidrát: 60 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g szénhidrát: 77 g cukor: 3 g só: 3 g
Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfit;

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2025. június	06.01.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves 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 Tejbe rizs, glutén-,tojásmentesen Gluténmentes kenyér
energia: 828 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g szénhidrát: 136 g cukor: 17 g só: 2,6 g	energia: 737 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g szénhidrát: 98 g cukor: 7 g só: 2,9 g	energia: 750 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g szénhidrát: 73 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 700 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 791 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g szénhidrát: 123 g cukor: 27 g só: 0,9 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	06.08.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Száraztészta levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpenyős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
energia: 715 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g szénhidrát: 78 g cukor: 5 g só: 5,7 g	energia: 772 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g szénhidrát: 75 g cukor: 1 g só: 3,1 g	energia: 725 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 1 g só: 9,9 g	energia: 810 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g szénhidrát: 117 g cukor: 3 g só: 7 g	energia: 752 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g szénhidrát: 87 g cukor: 2 g só: 4,1 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit;;

	06.15.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájas zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
energia: 797 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g szénhidrát: 97 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 735 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g szénhidrát: 92 g cukor: 4 g só: 2,2 g	energia: 738 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g szénhidrát: 93 g cukor: 5 g só: 4,7 g	energia: 774 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g szénhidrát: 80 g cukor: 12 g só: 3,3 g	energia: 783 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g szénhidrát: 108 g cukor: 3 g só: 2,2 g
Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	06.22.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma
energia: 783 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g szénhidrát: 100 g cukor: 6 g só: 2,8 g	energia: 761 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g szénhidrát: 106 g cukor: 3 g só: 2,4 g	energia: 835 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g szénhidrát: 163 g cukor: 40 g só: 1 g	energia: 742 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g szénhidrát: 68 g cukor: 7 g só: 2,5 g	energia: 756 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g szénhidrát: 83 g cukor: 4 g só: 3,2 g
Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; Feltételezhető:,	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2026. június	06.01.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma	Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves Tejbe rizs édesítővel
	energia: 483 Kcal; fehérje: 27,2 g; zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g szénhidrát: 52,7 g; cukor: 0 g; só: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal; fehérje: 41 g; zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g szénhidrát: 51,1 g; cukor: 0 g; só: 2,1 g	energia: 547 Kcal; fehérje: 31,5 g; zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g szénhidrát: 52,3 g; cukor: 0 g; só: 1,5 g	energia: 464 Kcal; fehérje: 28,9 g; zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g szénhidrát: 52,0 g; cukor: 0 g; só: 2,0 g	energia: 482 Kcal; fehérje: 24,5 g; zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g szénhidrát: 53,7 g; cukor: 0 g; só: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:
	hétfő	**kedd**	**szerda**	**csütörtök**	**péntek**
Ebéd	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma	Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás	Zöldborsóleves Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka	Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
	energia: 584 Kcal; fehérje: 35,4 g; zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g szénhidrát: 52,1 g; cukor: 0 g; só: 3,0 g	energia: 594 Kcal; fehérje: 22 g; zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g szénhidrát: 54,8 g; cukor: 0 g; só: 1,7 g	energia: 586 Kcal; fehérje: 28,7 g; zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g szénhidrát: 52,9 g; cukor: 0 g; só: 2,8 g	energia: 470 Kcal; fehérje: 17 g; zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g szénhidrát: 56 g; cukor: 0 g; só: 1,5 g	energia: 567 Kcal; fehérje: 28,8 g; zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g szénhidrát: 54,8 g; cukor: 0 g; só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója, tej, zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit;;
	hétfő	**kedd**	**szerda**	**csütörtök**	**péntek**
Ebéd	Zöldségleves Bolognai durum spagetti	Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék	Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájas zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
	energia: 490 Kcal; fehérje: 29,3 g; zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g szénhidrát: 55 g; cukor: 0 g; só: 1,2 g	energia: 549 Kcal; fehérje: 34,6 g; zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g szénhidrát: 52,7 g; cukor: 0 g; só: 2 g	energia: 580 Kcal; fehérje: 34 g; zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g szénhidrát: 53,8 g; cukor: 0 g; só: 2 g	energia: 549 Kcal; fehérje: 35,7 g; zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g szénhidrát: 53,7 g; cukor: 0 g; só: 1,4 g	energia: 622 Kcal; fehérje: 42,2 g; zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g szénhidrát: 52,9 g; cukor: 0 g; só: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén, tojás, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:
	hétfő	**kedd**	**szerda**	**csütörtök**	**péntek**
Ebéd	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret	Lebbencsleves Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma
	energia: 551 Kcal; fehérje: 26 g; zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g szénhidrát: 54,1 g; cukor: 0 g; só: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal; fehérje: 39,4 g; zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g szénhidrát: 54,4 g; cukor: 0 g; só: 2,6 g	energia: 525 Kcal; fehérje: 24,5 g; zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g szénhidrát: 53,5 g; cukor: 0 g; só: 1 g	energia: 600 Kcal; fehérje: 32,7 g; zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g szénhidrát: 55 g; cukor: 0 g; só: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal; fehérje: 36,3 g; zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g szénhidrát: 54,9 g; cukor: 0 g; só: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; hal; Feltételezhető:,	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csőbensült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal; fehérje: 27,8 g; zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g szénhidrát: 50,7 g; rost: 10,0 g; só: 2,85 g	energia: 566 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g szénhidrát: 51,5 g; rost: 8,5 g; só: 2,4 g	energia: 522 Kcal; fehérje: 27,5 g; zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g szénhidrát: 51,5 g; rost: 11,2 g; só: 4,05 g	energia: 847 Kcal; fehérje: 50,1 g; zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g szénhidrát: 52,5 g; rost: 6,7 g; só: 3,5 g	energia: 613 Kcal; fehérje: 34,1 g; zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g szénhidrát: 52,3 g; rost: 11,2 g; só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szezám; fruktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller

Készítette: Ésik Judit dietetikus