2026.MÁJUS

1.hét	05.04. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Hamis gulyásleves Glutén- és tejmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejmentes káposztafőzelék	Tejmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 793 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g szénhidrát: 95 g cukor: 6 g só: 4,8 g	energia: 476 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,2 g szénhidrát: 72 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g szénhidrát: 69 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 704 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g szénhidrát: 81 g cukor: 6 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

2.hét	05.11. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejmentes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejmentes póréhagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizslisztel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Csirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 522 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g szénhidrát: 57 g cukor: 1 g só: 2,2 g	energia: 580 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g szénhidrát: 85 g cukor: 15 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g szénhidrát: 66 g cukor: 1 g só: 2,8 g	energia: 624 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g szénhidrát: 85 g cukor: 6 g só: 2,6 g	energia: 440 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,3 g szénhidrát: 53 g cukor: 2 g só: 3,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

3.hét	05.18. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizslisztel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejmentes kapormártás
	energia: 622 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g szénhidrát: 85 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 780 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g szénhidrát: 77 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,3 g szénhidrát: 64 g cukor: 13 g só: 3,8 g	energia: 653 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 768 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,7 g szénhidrát: 79 g cukor: 8 g só: 2 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető:kéndioxid, szulfit	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

4.hét	05.25. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 559 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g szénhidrát: 88 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g szénhidrát: 72 g cukor: 3 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 615 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g szénhidrát: 69 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g szénhidrát: 97 g cukor: 1 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

2026. MÁJUS

1.hét	05.04. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves, betét nélkül Natúr pulykamellszelet Tarhonyaköret, Supreme mártás	Hamis gulyásleves Sajtos halfilé Szicíliai padlizsán saláta Alma	Lencsekrémleves, joghurttal Majorannás marhatokány Káposztafőzelék	Görög salátaleves Rántott csirkemáj Párolt bulgur Marinált paprika	Zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta édesítővel
	energia: 517 Kcal fehérje: 28,2 g zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g szénhidrát: 51,4 g rost: 3,6 g só: 2,7 g	energia: 531 Kcal fehérje: 34,3 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g szénhidrát: 50,6 g rost: 9,1 g só: 2,2 g	energia: 435 Kcal fehérje: 22,6 g zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g szénhidrát: 52,4 g rost: 8,4 g só: 1,4 g	energia: 505 Kcal fehérje: 25,7 g zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g szénhidrát: 53,7 g rost: 8,3 g só: 1,1 g	energia: 408 Kcal fehérje: 19,2 g zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g szénhidrát: 52,1 g rost: 4,3 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:

2.hét	05.11.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefírrel	Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül Lenmagos csirkemell Párolt bulgur Uborkasaláta cukormentes	Póréhagymaleves, rozmaringos Párolt pulykamell Csőbensült brokkoli	Gombaleves Roston sült tengerihal-filé, Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, bazsalikomos	Csurgatott tojásleves Csirkesaláta Alma
	energia: 583 Kcal fehérje: 29,3 g zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g szénhidrát: 50 g rost: 11,2 g só: 2,5 g	energia: 483 Kcal fehérje: 35,6 g zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g szénhidrát: 50,8 g rost: 15,4 g só: 2,3 g	energia: 721 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g szénhidrát: 50,1 g rost: 11,7 g só: 2,9 g	energia: 507 Kcal fehérje: 30,8 g zsír / telített zs.: 18 g / 2 g szénhidrát: 53,5 g rost: 12,6 g só: 2,4 g	energia: 715 Kcal fehérje: 61,1 g zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g szénhidrát: 49,7 g rost: 14,4 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, fruktóz, Feltételezhető:

3.hét	05.18.hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Sertésmájrizottó Céklasaláta édesítővel	Rántott leves, betét nélkül Mustáros marhaszelet Pirított burgonya Paprikasaláta cukormentes	Zöldségleves, betét nélkül Csikós tokány, pulykahúsból Babsaláta édesítővel	Zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs, Áfonya befőtt light	Burgonyaleves Töltött cukkini, csirkehúsból Kapormártás
	energia: 407 Kcal fehérje: 25,4 g zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g szénhidrát: 51,2 g rost: 12 g só: 1,9 g	energia: 572 Kcal fehérje: 29,1 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g szénhidrát: 51,8 g rost: 6,8 g só: 3,8 g	energia: 547 Kcal fehérje: 40,6 g zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g szénhidrát: 49,8 g rost: 17,3 g só: 5 g	energia: 535 Kcal fehérje: 27,7 g zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g szénhidrát: 51,9 g rost: 6,4 g só: 2,1 g	energia: 486 Kcal fehérje: 25,4 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g szénhidrát: 52,4 g rost: 5,7 g só: 2,5 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:

4.hét	05.25. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirsli Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal fehérje: 18,4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g szénhidrát: 50,2 g rost: 6 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal fehérje: 28,6 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g szénhidrát: 52 g rost: 10,1 g só: 0,85 g	energia: 591 Kcal fehérje: 40,2 g zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g szénhidrát: 49,6 g rost: 10,9 g só: 3,35 g	energia: 545 Kcal fehérje: 37,4 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g szénhidrát: 50,8 g rost: 7,8 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal fehérje: 31,2 g zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g szénhidrát: 50,5 g rost: 8,8 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető: