

2026 MÁRCIUS

VA 03.01. **HÉ** 03.09.

HÉ 03.02. **KE** 03.10.

KE 03.03. **SZ** 03.11.

SZ 03.04. **CS** 03.12.

CS 03.05. **PÉ** 03.13.

PÉ 03.06. **SZ** 03.14.

SZ 03.07. **VA** 03.15.

VA 03.08. **HÉ** 03.16.

A menülap leadási határideje **tárgyhónap 15-e**. Kérjük a megadott időpontig küldje vissza részünkre. Köszönjük!

ADATAIM

NÉV:

CÍM:

AJTÓ KÓD: KULCS:

TEL:

RENDELÉST AZ ADOTT NAPOKNÁL A MEGFELELŐ BETŰVEL JELELJEI A KITÖLTÖTT RÉSZT (ITT) VÁGIJA LE ÉS A FUTÁRRAL KÉRJÜK KÜLDJE VISSZA!

2026 MÁRCIUS

I.	A MENÜ	Hozzáadott cukormentes B MENÜ
Köszöntjük Albin, Albina nevű ellátottjainkat!		
VA 03.01.	Csontleves cérnametélttel (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Fokhagymás sertésraguval (1)	Savanyú burgonyaleves (1,7) Rakott karfiol (1,7)
	1198 kcal 122 g CHO	946 kcal 84 g CHO
Köszöntjük Lujza nevű ellátottjainkat!		
HÉ 03.02.	Köménymaglevés (1,7) Csikós tokány (1,7) Párolt bulgurral (1)	Magyaros tésztaleves (1,3) Tökfőzelék (hozzáadott cukormentes) (1,7) Csirkepörkölttel (1)
	1189 kcal 100 g CHO	778 kcal 61 g CHO
Köszöntjük Kornélia, Nelli nevű ellátottjainkat!		
KE 03.03.	Májgombóclevés (1,3,9) Toroskáposzta	Vegyes gyümölcsleves (hozzáadott cukormentes) (1,7) Rántott sertésmáj (1,3) Rizi-bizivel
	832 kcal 54 g CHO	1280 kcal 149 g CHO
Köszöntjük Kázmér, Zorán nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.04.	Tejszínes karfiollevés (1,7) Bácskai rizseshús	Húsleves eperlevéllel (1,3) Paprikás burgonya debreceni kolbással (6)
	1196 kcal 108 g CHO	886 kcal 84 g CHO
Köszöntjük Adorján, Adrián nevű ellátottjainkat!		
CS 03.05.	Zöldséges brokkolileves (1) Párolt szelet, almamártás (1,7) Pirított dara (1)	Zellerkrémleves (1,7,8,9) Böllér sertéstokány (1) Osó tésztával (1,3)
	1072 kcal 123 g CHO	889 kcal 105 g CHO
Köszöntjük Leonóra, Inez nevű ellátottjainkat!		
PÉ 03.06.	Parajkrémleves (1,7) Rántott hal (1,3,4) Burgonyapürével (7)	Daragaluskaleves (1,3) Paradicsomos káposztafőzelék (hozzáadott cukormentes) (1) Sült virslivel (6)
	1006 kcal 119 g CHO	790 kcal 71 g CHO
Köszöntjük Tamás, Tomaj nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.07.	Kelbimbólevés (1,3,7) Magyar csirketokány (1) Tarhonyával (1,3)	Tejfölös zöldborsólevés (1,3,7) Giuseppe makaróni (hozzáadott cukormentes) (1,3,6,7,8)
	1087 kcal 116 g CHO	945 kcal 114 g CHO
Köszöntjük Zoltán nevű ellátottjainkat!		
VA 03.08.	Lebbencsleves (1,3) Rakott zöldbab (1,7)	Magyaros zöldségleves (1,3) Burgonyafőzelék (1,7) Majorannás sertésraguval (1)
	1060 kcal 91 g CHO	1013 kcal 74 g CHO

2026 MÁRCIUS

II.	A MENÜ	Hozzáadott cukormentes B MENÜ
Köszöntjük Franciska, Fanni nevű ellátottjainkat!		
HÉ 03.09.	Paradicsomleves betűtésztával (1,3) Rántott sajt (1,3,7) Petrezselymes rizsszel	Tojásleves (1,3) Temesvári sertéstokány (1,7) Szarvacska tésztával (1,3)
	1508 kcal 188 g CHO	1093 kcal 91 g CHO
Köszöntjük Ildikó, Melissza nevű ellátottjainkat!		
KE 03.10.	Kertészleves (1,3) Paradicsomos húsgombóc (1,3) Főtt burgonyával	Marhacsontleves (1,3) Gyöngybab főzelék (hozzáadott cukormentes) (1,7) Fokhagymás sertésraguval (1)
	1046 kcal 122 g CHO	835 kcal 60 g CHO
Köszöntjük Szilárd, Borsika nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.11.	Tarhonyaleves (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Sertéspörkölttel (1)	Meggyleves (hozzáadott cukormentes) (7) Roston sült csirkemell, fokhagyma mártással (1,7) Párolt rizsszel
	1127 kcal 88 g CHO	978 kcal 116 g CHO
Köszöntjük Gergely nevű ellátottjainkat!		
CS 03.12.	Fahéjas almaleves (1,7) Lecsós sertészelet (1) Tarhonyával (1,3)	Palóclevés (1,7,10) Tepertős pogácsa (1,7)
	1139 kcal 154 g CHO	856 kcal 63 g CHO
Köszöntjük Krisztián, Ajtony nevű ellátottjainkat!		
PÉ 03.13.	Gulyásleves gombózával (1,3) Fahéjas édesmorzsás nudli (1,3)	Póréhagymaleves (1,7) Brassói aprópecsenye (1) Sült hasábburgonyával
	1483 kcal 170 g CHO	1280 kcal 95 g CHO
Köszöntjük Matild, Tilda nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.14.	Reszelt tésztaleves (1,3) Finomfőzelék (1,7) Sült virslivel (6)	Kapros töklevés (1,7) Csípős majorannás pulykacsikok (1) Petrezselymes bulgurral (1)
	937 kcal 81 g CHO	972 kcal 103 g CHO
Köszöntjük Kristóf, Krisztofer nevű ellátottjainkat!		
VA 03.15.	NEMZETI ÜNNEP	NEMZETI ÜNNEP
Köszöntjük Henrietta, Vidor nevű ellátottjainkat!		
HÉ 03.16.	Lebbencsleves (1,3) Székelykáposzta (1,7)	Csontleves csigatésztával (1,3) Debreceni aprópecsenye (1) Tört burgonyával
	913 kcal 52 g CHO	1114 kcal 79 g CHO



Nagykonyha Kft.

ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK ÉS TERMÉKEK

- Glutént** tartalmazó gabonafélék és a belőlük készült termékek
- Rákfélék** és a belőlük készült termékek
- Tojás** és a belőle készült termékek
- Hal** és a belőle készült termékek
- Földimogyoró** és a belőle készült termékek
- Szójabab** és a belőle készült termékek
- Tej** és az abból készült termékek (beleértve a laktózt)
- Diófélék** és a belőlük készült termékek
- Zeller** és a belőle készült termékek
- Mustár** és a belőle készült termékek
- Szezám** és a belőle készült termékek
- Kén-dioxid** és az SO₂-ben kifejezett szulfitok
- Puhatestűek** és a belőle készült termékek
- Csillagfürt** és a belőle készült termékek

Az árubeszerzéstől függően az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Cégünk felhívja tisztelt ügyfeleink figyelmét, hogy az ételeket a tárgynapon frissen készítjük, a 15. életévüket betöltött fogyasztók részére, a HACCP minőségbiztosítási rendszer és a NÉBIH által felügyelt élelmiszer-biztonsági előírások alapján. Az étel a kézhezvételtől számított 30 percen belül fogyasztandó. Lehűlés esetén kérjük, az ételt alaposan átmelegíteni (ajánlott ≥75°C)! Diétás étkezést nem áll módunkban biztosítani.

TOVÁBBI RÉSZLETEKÉRT KERESSEN MINKET:
CIVIS SZOCIÁLIS ÉTKEZÉSI KÖZPONT: 06 30 791 1028 • 06 30 791 1134
INGYENES ZÖLD SZÁM: 06 80 496 600



Nagykonyha Kft.

ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK ÉS TERMÉKEK

1. **Glutént** tartalmazó gabonafélék és a belőlük készült termékek
2. **Rákfélék** és a belőlük készült termékek
3. **Tojás** és a belőle készült termékek
4. **Hal** és a belőle készült termékek
5. **Földimogyoró** és a belőle készült termékek
6. **Szójabab** és a belőle készült termékek
7. **Tej** és az abból készült termékek (beleértve a laktózt)
8. **Diófélék** és a belőlük készült termékek
9. **Zeller** és a belőle készült termékek
10. **Mustár** és a belőle készült termékek
11. **Szezám** és a belőle készült termékek
12. **Kén-dioxid** és az SO₂-ben kifejezett szulfitok
13. **Puhatestűek** és a belőle készült termékek
14. **Csillagfűrt** és a belőle készült termékek

Az árubeszerzéstől függően az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk. Cégünk felhívja tisztelt ügyfeleink figyelmét, hogy az ételeket a tárgynapon frissen készítjük, a 15. életévüket betöltött fogyasztók részére, a HACCP minőségbiztosítási rendszer és a NÉBIH által felügyelt élelmiszer-biztonsági előírások alapján. Az étel a kézhezvételtől számított 30 percen belül fogyasztandó. Lehűlés esetén kérjük, az ételt alaposan átmelegíteni (ajánlott ≥75°C)! Diétás étkezést nem áll módunkban biztosítani.

2026 MÁRCIUS

III.	A MENÜ	Hozzáadott cukormentes B MENÜ
Köszöntjük Gertrúd, Patrik nevű ellátottjainkat!		
KE 03.17.	Zöldség erőleves (1,3,9) Párolt szelet, meggy mártás (1,7) Pírtott dara (1)	Magyaros karalábéleves (1) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizsszel
	1216 kcal 146 g CHO	1019 kcal 110 g CHO
Köszöntjük Sándor, Ede nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.18.	Zöldbableves (1,7) Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonyával	Zöldségleves (1,3,9) Sárgaborsófőzelék (1) Sült lecsókolbásszal (6)
	879 kcal 99 g CHO	1073 kcal 108 g CHO
Köszöntjük József, Bánk, Józsa nevű ellátottjainkat!		
CS 03.19.	Tárkonyos sertésraguleves (1,3,7) Káposztás kocka (1,3)	Őszibarackkrémleves (hozzáadott cukormentes) (7) Milánói sertésborda (1,3,7)
	995 kcal 108 g CHO	928 kcal 116 g CHO
Köszöntjük Klaudia, Alexa nevű ellátottjainkat!		
PÉ 03.20.	Sóskaleves (1,7) Sajtos halfilé (1,4,7) Kukoricás rizsszel	Gombakrémleves (1,7) Hentes tokány (1,6) Főtt burgonyával
	1167 kcal 136 g CHO	1271 kcal 96 g CHO
Köszöntjük Benedek, Napsugár nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.21.	Májgaluskaleves (1,3,9) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt bulgurral (1)	Hamis gulyásleves (1,3) Zöldbabfőzelék (hozzáadott cukormentes) (1,7) Fasírtgolyóval (1)
	1075 kcal 134 g CHO	770 kcal 67 g CHO
Köszöntjük Beáta, Izolda, Lea nevű ellátottjainkat!		
VA 03.22.	Brokkolikrémleves (1,7) Csülökpörkölt (1) Főtt burgonyával	Sajtkrémleves (1,7) Pásztorbulgur (1,6,10)
	1174 kcal 72 g CHO	1112 kcal 94 g CHO
Köszöntjük Emőke nevű ellátottjainkat!		
HÉ 03.23.	Fahéjas szilvaleves (1,7) Rakott karfiol bulgurral (1,7)	Legényfogó leves (1,7) Burgonyás tészta (1,3)
	1154 kcal 135 g CHO	1039 kcal 110 g CHO
Köszöntjük Gábor, Karina, Miléna nevű ellátottjainkat!		
KE 03.24.	Tavaszi zöldségleves (1,3,9) Vadas sertésragu (1,7,10) Makarónival (1,3)	Fokhagymakrémleves (1,7) Párizsi szelet (1,3,7) Párolt rizsszel
	1029 kcal 102 g CHO	1254 kcal 114 g CHO

TOVÁBBI RÉSZLETEKÉRT KERESSEN MINKET:
CÍVIS SZOCIÁLIS ÉTKEZÉSI KÖZPONT:
06 30 791 1028 • 06 30 791 1134
INGYENES ZÖLD SZÁM: 06 80 496 600

2026 MÁRCIUS

IV.	A MENÜ	Hozzáadott cukormentes B MENÜ
Köszöntjük Irén, Írisz, Irina nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.25.	Daragaluskaleves (1,3) Burgonyafőzelék (1,7) Csirkepörkölttel (1)	Csicseriborsó krémleves (1,7) Borsos tokány (1) Sárgarépas rizsszel
	771 kcal 78 g CHO	1379 kcal 124 g CHO
Köszöntjük Emánuel, Larissa, Manuella nevű ellátottjainkat!		
CS 03.26.	Tejfölös karalábéleves (1,7) Mexikói csirkeragu (1) Párolt rizsszel	Magyaros zöldborsóleves (1,3) Párolt szelet, barackmártás (hozzáadott cukormentes) (1,7) Pírtott dara (1)
	1006 kcal 124 g CHO	865 kcal 98 g CHO
Köszöntjük Hajnalka, Alpár nevű ellátottjainkat!		
PÉ 03.27.	Babgulyás (1,3) Túrótöltelkes gombóc (1,3,7)	Húsgombócleves (1,3,9) Kelkáposztafőzelék (1) Sült virslivel (6)
	1790 kcal 242 g CHO	968 kcal 73 g CHO
Köszöntjük Gedeon, Johanna, Hanna nevű ellátottjainkat!		
SZ 03.28.	Csontleves eperlevéllel (1,3) Sertéspaprikás (1,7) Galuskával (1,3)	Egresleves (hozzáadott cukormentes) (1,7) Mustáros flekken (10) Tört burgonyával
	1326 kcal 127 g CHO	942 kcal 73 g CHO
Köszöntjük Augustza nevű ellátottjainkat!		
VA 03.29.	Magyaros burgonyaleves (1,6,10) Karalábéfőzelék (1,7) Natúr vagdalttal	Újházi tyúkhúsleves (1,3) Zúzapörkölt (1) Orsó tésztával (1,3)
	1009 kcal 96 g CHO	813 kcal 99 g CHO
Köszöntjük Zalán nevű ellátottjainkat!		
HÉ 03.30.	Tárkonyos zöldségleves (1,3,7) Szárnyas rizottó	Tarhonyaleves (1,3) Sárgarépa főzelék (hozzáadott cukormentes) (1,7) Csirkepörkölttel (1)
	863 kcal 114 g CHO	716 kcal 51 g CHO
Köszöntjük Árpád, Benő nevű ellátottjainkat!		
KE 03.31.	Karfiolkrémleves (1,7) Sajtos-paradicsomos csirkemell (7) Burgonyapürével (7)	Köményagyleves (1,7) Bolognai spagetti (1,3,7,8)
	835 kcal 79 g CHO	1027 kcal 94 g CHO

A kedvenc ételek listájából az alábbiak kerültek a **márciusi** étlapra:

- rakott zöldbab
- vadas makarónival
- savanyú burgonyaleves
- párizsi szelet
- péksütemény

A kedvenc ételek listájából az alábbiak kerülnek az **áprilisi** étlapra:

- brassói aprópecsenye
- sült csirkecomb
- zöldbableves
- mákos metélt
- gulyásleves

RENDELÉSET AZ ADOTT NAPOKNÁL A MEGFELELŐ BETŰVEL JELÖLJEI A KITÖLTÖTT RÉSZT (ITT) VÁGJA LE ÉS A FUTÁRRAL KÉRJÜK KÜLDJE VISSZA!



2026 MÁRCIUS

KE 03.17.	SZ 03.25.
SZ 03.18.	CS 03.26.
CS 03.19.	PÉ 03.27.
PÉ 03.20.	SZ 03.28.
SZ 03.21.	VA 03.29.
VA 03.22.	HÉ 03.30.
HÉ 03.23.	KE 03.31.
KE 03.24.	

Kérjük, hogy írja meg nekünk **kedvenc ételét**, és ötletét felhasználjuk a következő étlapjaink tervezésénél.

- 1
- 2
- 3