



ÉTLAP

2026.01.05-2026.01.09

02 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Frankfurti leves	Magyaros zellerleves	Vegyes zöldségleves	Köményes rántott leves Levesgyöngy	Burgonyaleves brokkolival
	Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.	Allergén:glutén tojás zeller EN:122 SZH:12.9 SÓ:0.3 ZSÍR:6.4 FE:2.5.	Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.	Allergén:glutén tej tojás EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Allergén:glutén EN:200 SZH:31.0 SÓ:0.4 ZSÍR:5.5 FE:5.8.
Ebéd A menü	Grízes tészta Porcukor Gyümölcslekvár	Csirkepaprikás Házi galuska	Zöldbabfőzelék Sült kolbász	Sült csirkecomb csíkok Vajas burgonyapüré Káposztasaláta	Piskóta Csoki öntet
	Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:564 SZH:113.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.4.	Allergén:glutén tej tojás EN:622 SZH:69.1 SÓ:0.9 ZSÍR:22.1 FE:35.5.	Allergén:glutén tej EN:463 SZH:25.9 SÓ:1.5 ZSÍR:31.0 FE:19.1.	Allergén:tej EN:627 SZH:70.0 SÓ:3.1 ZSÍR:24.0 FE:30.7.	Allergén:glutén tej tojás EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Ebéd B menü	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Hentestokány Csavart tészta	Lecsós árpagyöngy	Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta	Sajtos - tejfölös tészta
	Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:70.0 SÓ:1.5 ZSÍR:20.6 FE:29.2.	Allergén:glutén mustár tej tojás EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Allergén:glutén EN:440 SZH:68.9 SÓ:0.2 ZSÍR:12.3 FE:12.7.	Allergén:glutén tojás EN:617 SZH:57.7 SÓ:1.6 ZSÍR:30.4 FE:27.1.	Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



ÉTLAP

2026.01.12-2026.01.16

03 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Grízgaluska leves	Kapros káposztaleves	Tejfölös gombaleves	Zöldségleves	Nyírségi betyárleves
	Allergén:glutén tojás zeller EN:324 SZH:24.1 SÓ:0.8 ZSÍR:17.1 FE:16.3.	Allergén:glutén tej EN:231 SZH:26.3 SÓ:0.1 ZSÍR:12.1 FE:3.6.	Allergén:glutén tej zeller EN:102 SZH:11.9 SÓ:0.7 ZSÍR:3.5 FE:5.3.	Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Allergén:glutén szója tej tojás zeller EN:239 SZH:21.8 SÓ:0.4 ZSÍR:7.5 FE:20.4.
Ebéd A menü	Son-go-ku tészta Reszelt sajt	Halas - paradicsomos spagetti	Rakott karfiol Tejföl	Babfőzelék Sült sertésapró	Káposztás tészta Porcukor
	Allergén:glutén tej EN:702 SZH:70.1 SÓ:1.4 ZSÍR:35.0 FE:32.5.	Allergén:glutén halak tej tojás EN:459 SZH:45.9 SÓ:0.7 ZSÍR:20.2 FE:22.7.	Allergén:glutén tej EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1.	Allergén:glutén tej EN:619 SZH:55.7 SÓ:0.9 ZSÍR:29.2 FE:32.2.	Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Ebéd B menü	Zöldborsófőzelék Vagdalt	Párizsi szelet Sárgarépas rizs Savanyú uborka	Paprikáskrumpli kolbásszal Céklasaláta	Joghurtos lilahagymás csirkecomb csíkok Párolt rizs	Túrós derelye Porcukor Tejföl
	Allergén:glutén tej tojás EN:632 SZH:59.5 SÓ:1.0 ZSÍR:28.6 FE:32.8.	Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:459 SZH:59.3 SÓ:2.6 ZSÍR:13.3 FE:24.4.	Allergén:szója EN:341 SZH:46.8 SÓ:1.5 ZSÍR:12.4 FE:9.3.	Allergén:tej EN:511 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:12.2 FE:32.5.	Allergén:glutén tej tojás EN:645 SZH:106.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.8 FE:27.3.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



ÉTLAP

2026.01.19-2026.01.23

04 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Kolbászos lencseleves	Karalábéleves	Zöldségleves	Csurgatott tojásleves	Zöldborsógulyás
	Allergén:glutén tojás zeller EN:287 SZH:31.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.0 FE:15.2.	Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.	Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Allergén:glutén tojás EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Allergén:glutén zeller EN:138 SZH:16.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.4 FE:5.4.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolifőzelék Fokhagymás sertéssült	Gombapaprikás Csavart tészta	Rizseshús Savanyú uborka	Paprikás sült halfilé Céklás-spenótos bulgursaláta	Lekváros derelye Fahéjas szórat
	Allergén:glutén tej EN:423 SZH:16.5 SÓ:1.0 ZSÍR:27.0 FE:27.8.	Allergén:glutén tej tojás EN:532 SZH:69.9 SÓ:1.0 ZSÍR:19.7 FE:18.0.	Allergén:kén-dioxid mustár EN:487 SZH:37.3 SÓ:2.4 ZSÍR:27.4 FE:21.6.	Allergén:glutén halak EN:337 SZH:42.6 SÓ:1.4 ZSÍR:6.6 FE:23.5.	Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:615 SZH:117.3 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Káposztasaláta	Rántott sertésmáj Majonézes kukoricasaláta	Joghurtos zöldbabfőzelék Sült csirkeszárny	Mustáros sertésragu Tarhonya	Olaszos tészta Reszelt sajt
	Allergén:glutén tojás EN:542 SZH:94.7 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:14.7.	Allergén:glutén mustár tej tojás EN:734 SZH:72.8 SÓ:1.2 ZSÍR:35.1 FE:30.6.	Allergén:glutén tej EN:308 SZH:23.6 SÓ:0.9 ZSÍR:14.9 FE:18.9.	Allergén:glutén mustár tojás EN:652 SZH:63.8 SÓ:1.6 ZSÍR:31.5 FE:27.2.	Allergén:glutén tej tojás EN:478 SZH:39.0 SÓ:2.0 ZSÍR:24.1 FE:25.5.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



ÉTLAP

2026.01.26-2026.01.30

05 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd leves	Bakonyi betyárleves	Zelleres paradicsomleves	Csontleves	Fahéjas almaleves	Babgulyás
	Allergén:glutén tej tojás EN:459 SZH:14.0 SÓ:0.6 ZSÍR:35.0 FE:21.0.	Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.1 ZSÍR:3.7 FE:2.1.	Allergén:glutén tojás zeller EN:441 SZH:36.9 SÓ:0.7 ZSÍR:22.5 FE:21.8.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Főtt tojás	Fűszeres pulykaragu Tészta köret Céklasaláta	Székelykáposzta	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kapros öntet	Mákos tészta Porcukor
	Allergén:glutén tej tojás EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7 FE:18.4.	Allergén:glutén EN:674 SZH:78.3 SÓ:0.9 ZSÍR:26.4 FE:29.7.	Allergén:glutén tej EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0 FE:16.2.	Allergén:mustár tej zeller EN:775 SZH:66.2 SÓ:1.5 ZSÍR:43.6 FE:26.2.	Allergén:glutén tojás EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2 FE:17.1.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor	Tavaszi rizses csirkemáj Céklasaláta	Rakott burgonya Savanyú uborka		Sajtos pogácsa
	Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Allergén:glutén tej EN:559 SZH:71.6 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:32.2.	Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:531 SZH:52.2 SÓ:2.9 ZSÍR:25.9 FE:20.3.		Allergén:glutén tej tojás EN:447 SZH:48.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.5 FE:14.3.

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)