



ÉTLAP

2025.06.02-2025.06.06

23 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zala felvágott Paradicsom, Kenyér Allergén:glutén tej EN:430 SZH:52.7 SÓ:2.7 ZSÍR:16.0 FE:18.2.	Karamellás tej Kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:521 SZH:76.6 SÓ:1.1 ZSÍR:16.2 FE:16.4.	Citromos tea Májkrém Paradicsom Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:340 SZH:51.0 SÓ:1.9 ZSÍR:9.2 FE:12.6.	Vaníliás tej Kukoricapehely Allergén:tej EN:346 SZH:61.8 SÓ:0.6 ZSÍR:7.8 FE:8.7.	Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű bagett Kígyóborka Allergén:glutén tej tojás EN:379 SZH:61.0 SÓ:1.1 ZSÍR:9.0 FE:1.4.
Ebéd leves	Káposztás bableves kolbásszal Allergén:zeller EN:176 SZH:26.6 SÓ:0.6 ZSÍR:3.1 FE:10.1.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Karfiolkrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:181 SZH:15.8 SÓ:0.4 ZSÍR:10.4 FE:5.5.	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.
Ebéd A menü	Morzsa nudli Kajsi lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:729 SZH:146.6 SÓ:1.0 ZSÍR:7.1 FE:17.6.	Rántott csirkemáj Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:953 SZH:67.4 SÓ:1.6 ZSÍR:60.9 FE:31.8.	Vagdaltszelet Tört burgonya Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:686 SZH:80.6 SÓ:2.2 ZSÍR:29.7 FE:22.2.	Zöldfűszeres hal csipsz Párolt vegyes zöldség Allergén:halak tej EN:297 SZH:22.7 SÓ:1.5 ZSÍR:12.6 FE:22.3.	Szilvágombóc Fahéjas szórát Allergén:glutén tojás EN:793 SZH:156.5 SÓ:1.0 ZSÍR:9.8 FE:16.9.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Tejfölös uborkasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:579 SZH:92.5 SÓ:1.1 ZSÍR:15.2 FE:15.9.	Borsos tokány Párolt rizs Idénysaláta Allergén:glutén EN:599 SZH:72.3 SÓ:1.1 ZSÍR:23.4 FE:23.7.	Tejszínes brokkolífőzelék Baromfipálcapörkölt Allergén:glutén szója tej EN:466 SZH:18.3 SÓ:1.1 ZSÍR:35.8 FE:16.8.	Tejfölös pulykaragu Pirított kuszkusz Allergén:glutén tej EN:654 SZH:84.4 SÓ:1.0 ZSÍR:19.2 FE:33.0.	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:553 SZH:68.6 SÓ:0.7 ZSÍR:19.4 FE:20.7.
Vacsora	Zöldborsófőzelék Tojásrántotta Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:612 SZH:54.1 SÓ:0.7 ZSÍR:28.8 FE:31.9.	Citromos tea Főtt debreceni Mustár, Ketchup Kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:731 SZH:70.7 SÓ:5.2 ZSÍR:36.3 FE:29.6.	Bazsalikomos húsos rakott tészta Gyümölcs Allergén:glutén tojás EN:572 SZH:65.1 SÓ:0.9 ZSÍR:24.8 FE:21.3.	Főtt császárszalonna Kockasajt,Zöldpaprika Kenyér Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén tej EN:682 SÓ:3.7 ZSÍR:39.2 FE:23.0 SZH:58.1.	

Beszerezéstől 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

2025.06.09-2025.06.13

24 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Kakaó Kukoricapehely Natúr sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:604 SZH:106.3 SÓ:2.2 ZSÍR:11.3 FE:20.4.	Őszibarack gyümölcstea Felvágott Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:371 SZH:49.2 SÓ:2.3 ZSÍR:13.2 FE:13.1.	Tej Vajas - mézes zsemle Allergén:glutén tej EN:553 SZH:75.6 SÓ:1.2 ZSÍR:20.2 FE:16.2.	Citromos tea Sajtos - vajas zsemle Paradicsom Allergén:glutén tej EN:309 SZH:43.1 SÓ:1.0 ZSÍR:11.2 FE:8.3.
Ebéd leves	PÜNKÖSD	Barackos - szilvás gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.3 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Köményes rántott leves Allergén:glutén EN:77 SZH:6.6 SÓ:0.2 ZSÍR:5.1 FE:1.1.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü		Mexikói főzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:465 SZH:41.9 SÓ:0.9 ZSÍR:20.0 FE:26.9.	Fokhagymás sertéssült Károlyi saláta Allergén:mustár tej tojás EN:526 SZH:20.6 SÓ:1.4 ZSÍR:39.4 FE:21.3.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:797 SZH:112.0 SÓ:1.5 ZSÍR:25.3 FE:28.4.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:573 SZH:114.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.7 FE:12.7.
Ebéd B menü		Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:800 SZH:87.2 SÓ:1.7 ZSÍR:31.1 FE:41.8.	Sült csirkecomb Meggymártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:670 SZH:88.1 SÓ:1.7 ZSÍR:20.6 FE:30.7.	Vadas szelet Spagetti tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9 FE:33.1.	Mákos nudli Porcukor Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:864 SZH:148.7 SÓ:1.0 ZSÍR:25.1 FE:26.4.
Vacsora		Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2 FE:28.4.	Savanyúkáposztás bab Narancs EN:302 SZH:30.0 SÓ:0.9 ZSÍR:13.3 FE:14.3.	Citromos tea Füstölt kolbász Margarin, Paradicsom Kenyér Allergén:glutén EN:459 SZH:49.7 SÓ:2.6 ZSÍR:21.0 FE:17.0.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élrelmezésvezető

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



ÉTLAP

2025.06.16-2025.06.20

25 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Olasz felvágott Margarin Paradicsom Allergén:glutén szója EN:267 SZH:12.2 SÓ:2.1 ZSÍR:20.7 FE:7.5.	Citromos tea Magyaros vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:421 SZH:63.2 SÓ:1.2 ZSÍR:12.4 FE:10.9.	Tejbegríz Fahéjas szórát Margarin Kenyér,Zöldség Allergén:glutén tej EN:631 SZH:115.2 SÓ:2.1 ZSÍR:9.9 FE:19.3.	Tejeskávé Margarin Lekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:479 SZH:81.9 SÓ:1.8 ZSÍR:9.4 FE:16.1.	Gyümölcsstea Főtt baromfipálca Mustár, Ketchup Zsemle Allergén:glutén mustár szója zeller EN:631 SZH:79.4 SÓ:3.9 ZSÍR:23.9 FE:23.9.
Ebéd leves	Gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:159 SZH:28.6 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:153 SZH:19.8 SÓ:0.7 ZSÍR:6.2 FE:3.9.	Zellerkrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás zeller EN:250 SZH:20.6 SÓ:1.0 ZSÍR:16.2 FE:4.5.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:441 SZH:36.9 SÓ:0.7 ZSÍR:22.5 FE:21.8.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:606 SZH:37.5 SÓ:1.0 ZSÍR:38.6 FE:25.3.	Vagdalszelet Bulgursaláta Allergén:glutén tojás EN:573 SZH:69.9 SÓ:1.9 ZSÍR:22.7 FE:24.9.	Rizseshús Kovászos uborka Allergén:glutén EN:487 SZH:37.0 SÓ:2.4 ZSÍR:27.5 FE:22.2.	Fokhagymamártás Főtt sertésszelet Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:518 SZH:61.5 SÓ:1.3 ZSÍR:17.1 FE:27.7.	Szilvágombóc Porcukor Allergén:glutén tojás EN:764 SZH:150.0 SÓ:1.0 ZSÍR:9.9 FE:16.5.
Ebéd B menü	Spenótos spagetti sajttal Allergén:glutén tej tojás EN:461 SZH:64.7 SÓ:0.9 ZSÍR:12.7 FE:20.3.	Fűszeres pulykaragu Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:629 SZH:68.0 SÓ:0.7 ZSÍR:26.4 FE:29.0.	Csirkepaprikás Házi galuska Allergén:glutén tej tojás EN:622 SZH:69.1 SÓ:0.9 ZSÍR:22.1 FE:35.5.	Gombás lecsó Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:622 SZH:100.0 SÓ:1.4 ZSÍR:15.4 FE:19.7.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:601 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:25.0 FE:25.7.
Vacsora	Citromos tea Vimpi Alma Allergén:glutén tej EN:429 SZH:58.9 SÓ:1.2 ZSÍR:14.0 FE:16.0.	Citromos tea Tejberizs Lekvár Gyümölcs Allergén:kén-dioxid tej EN:363 SZH:72.2 SÓ:0.5 ZSÍR:3.6 FE:9.8.	Citromos tea Halas - paradicsomos spagetti Allergén:glutén halak tej tojás EN:500 SZH:56.0 SÓ:0.7 ZSÍR:20.2 FE:22.7.	Felvágott Szelet sajt Zöldség, Kenyér Gyümölcs Allergén:glutén szója tej EN:437 SZH:46.6 SÓ:2.8 ZSÍR:18.9 FE:19.0.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

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