



ÉTLAP

2025.11.03-2025.11.07

45 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Nyári felvágott Sárgarépás margarin Jégcsapretek Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:382 SZH:49.4 SÓ:2.0 ZSÍR:15.0 FE:11.5.	Tejeskávé Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén tej EN:499 SZH:81.4 SÓ:1.6 ZSÍR:9.9 FE:8.9.	Citromos tea Körözött Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:321 SZH:51.7 SÓ:1.3 ZSÍR:5.7 FE:14.9.	Tejbegríz Fahéjas szórát Allergén:glutén tej EN:389 SZH:76.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.1 FE:11.4.	Gyümölcsstea Zöldséges sajtkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:318 SZH:48.2 SÓ:1.7 ZSÍR:10.1 FE:7.9.
Ebéd leves	Kaporkrémleves túrósgaluskával Allergén:glutén tej tojás EN:268 SZH:34.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.2 FE:7.0.	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:173 SZH:12.4 SÓ:0.8 ZSÍR:10.6 FE:6.6.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Olasz zöldségleves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:293 SZH:26.6 SÓ:0.8 ZSÍR:14.9 FE:12.5.	Hamis gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék Zöldséges vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:641 SZH:71.2 SÓ:1.6 ZSÍR:28.1 FE:24.0.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:631 SZH:110.3 SÓ:0.9 ZSÍR:12.0 FE:19.0.	Csirkehúsos rizottó Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:341 SZH:38.3 SÓ:1.6 ZSÍR:8.8 FE:26.3.	Lecsós hús Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2 FE:32.6.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Sertéstokány Tört burgonya Céklasaláta Allergén:glutén tej EN:652 SZH:64.7 SÓ:1.6 ZSÍR:33.1 FE:21.7.	Paprikáskrumpli kolbásszal Savanyú paprika Allergén:kén-dioxid mustár szója EN:303 SZH:37.4 SÓ:2.0 ZSÍR:12.5 FE:9.1.	Hal párizsi bundában Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:657 SZH:49.3 SÓ:0.6 ZSÍR:38.8 FE:26.5.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.
Vacsora	Citromos tea Vimpi Allergén:glutén tej EN:395 SZH:51.9 SÓ:1.2 ZSÍR:13.6 FE:15.6.	Barackleváros gombóc Porcukor Alma Allergén:glutén tojás EN:700 SZH:137.0 SÓ:1.0 ZSÍR:9.0 FE:14.9.	Zöldborsófőzelék Főtt tojás Túró rudi Allergén:glutén szója tej tojás EN:581 SZH:53.6 SÓ:0.7 ZSÍR:24.1 FE:36.1.	Citromos tea Turista felvágott Natúr vajkrém Zöldség Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:468 SZH:49.7 SÓ:2.1 ZSÍR:23.0 FE:15.0.	

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)



ÉTLAP

2025.11.10-2025.11.14

46 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Kígyóuborka Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:365 SZH:49.8 SÓ:2.2 ZSÍR:11.9 FE:13.8.	Kakaó Briós Natúr vajkrém Allergén:glutén tej tojás EN:520 SZH:80.0 SÓ:0.9 ZSÍR:14.2 FE:16.9.	Gyümölcsstea Főtt baromfipálca Mustár Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:539 SZH:58.7 SÓ:3.1 ZSÍR:23.7 FE:22.3.	Vaníliás tej Margarin Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:476 SZH:69.2 SÓ:1.1 ZSÍR:15.2 FE:14.7.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:316 SZH:51.2 SÓ:1.7 ZSÍR:7.4 FE:10.7.
Ebéd leves	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:153 SZH:19.8 SÓ:0.7 ZSÍR:6.2 FE:3.9.	Magyaros burgonya gulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:271 SZH:29.8 SÓ:0.5 ZSÍR:9.8 FE:15.0.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.	Zöldbableves Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.2 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:2.8.
Ebéd A menü	Sertéspörkölt Főtt burgonya Csalamádé Allergén:kén-dioxid EN:603 SZH:57.2 SÓ:2.4 ZSÍR:29.0 FE:26.5.	Chilis bab Allergén:glutén EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.	Rántott csirkecomb filé Rizi bizi Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:602 SZH:69.7 SÓ:3.0 ZSÍR:21.4 FE:31.3.	Bakonyi csirkeragu Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:563 SZH:65.9 SÓ:0.7 ZSÍR:21.8 FE:25.0.	Gyümölcslepény Allergén:glutén tej tojás EN:400 SZH:60.0 SÓ:0.3 ZSÍR:13.5 FE:8.1.
Ebéd B menü	Mexikói főzelék Vagdaltszelet Allergén:glutén tej tojás EN:608 SZH:54.2 SÓ:1.6 ZSÍR:29.6 FE:28.5.	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Csőbensült karfiol Allergén:glutén tej tojás EN:123 SZH:8.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.9 FE:2.0.	Paradicsomos káposzta Sült sertésszelet Allergén:glutén zeller EN:474 SZH:50.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.5 FE:27.2.	Burgonyás tészta Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén tojás EN:486 SZH:78.0 SÓ:0.8 ZSÍR:10.7 FE:15.2.
Vacsora	Citromos tea Pizza Allergén:glutén tej tojás EN:592 SZH:79.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.1 FE:26.8.	Sonkás, sajtos-tejszínes tészta, kakukkfűvel Citromos tea Allergén:glutén szója tej tojás EN:622 SZH:55.6 SÓ:0.9 ZSÍR:25.8 FE:40.8.	Tarhonyás sertéshús Ecetes paprika Citromos tea Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:588 SZH:50.7 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4 FE:26.7.	Oszibarack gyümölcsstea Főtt császárszalonna Lilahagyma Főtt tojás Kenvér Allergén:glutén tojás EN:826 SZH:76.4 SÓ:3.5 ZSÍR:44.1 FE:29.4.	

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

2025.11.17-2025.11.21

47 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Pizzasonka Retekcsírás margarin Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:408 SZH:48.5 SÓ:2.1 ZSÍR:15.0 FE:19.5.	Kakaó Kukoricapehely Margarin Kenyér Allergén:glutén tej EN:592 SZH:103.9 SÓ:2.1 ZSÍR:12.0 FE:18.3.	Gyümölcstea Csibecsemege Zöldséges vajkrém Jégcsapretek Félbarna kenvér Allergén:glutén tej EN:381 SZH:53.0 SÓ:2.2 ZSÍR:9.8 FE:19.4.	Karamellás tej Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:543 SZH:82.3 SÓ:1.1 ZSÍR:15.9 FE:16.7.	Citromos tea Snidlinges tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:386 SZH:63.2 SÓ:1.3 ZSÍR:7.0 FE:6.2.
Ebéd leves	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Köményes rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Zöldborsóleves Allergén:glutén zeller EN:138 SZH:16.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.4 FE:5.4.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7 FE:18.4.	Lecsós csirkemáj Sárgarépás rizs Allergén:glutén mustár EN:463 SZH:56.3 SÓ:1.2 ZSÍR:20.0 FE:25.4.	Sült csirkeszárny Majonézes burgonyasaláta Allergén:mustár tej tojás EN:699 SZH:36.9 SÓ:1.0 ZSÍR:53.3 FE:16.1.	Fokhagymamártás Húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:656 SZH:77.7 SÓ:1.4 ZSÍR:27.1 FE:23.3.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2 FE:17.1.
Ebéd B menü	Tepsis burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:319 SZH:40.6 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6 FE:11.8.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.	Hentestokány Csavart tészta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Csirkepaprikás Szarvacska tészta Allergén:glutén tej EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1 FE:34.1.	Gombás tészta, sütőben Allergén:glutén tej EN:601 SZH:69.0 SÓ:0.7 ZSÍR:28.1 FE:29.7.
Vacsora	Gyümölcstea Zöldborsós sertésragu Kagylótészta Allergén:glutén tojás EN:720 SZH:78.7 SÓ:0.9 ZSÍR:33.0 FE:25.8.	Sült debreceni Ketchup, Mustár Lilahagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:553 SZH:63.8 SÓ:4.0 ZSÍR:23.0 FE:22.1.	Piskóta Csoki öntet narancs Allergén:glutén tej tojás EN:631 SZH:110.3 SÓ:0.9 ZSÍR:12.0 FE:19.0.	Citromos tea Zala felvágott Margarin,Kockasajt Fekete retek Túró rudi Allergén:szója tej EN:355 SZH:22.9 SÓ:1.5 ZSÍR:21.5 FE:16.3.	

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Ételmezésvezető

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



ÉTLAP

2025.11.24-2025.11.28

48 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Olasz felvágott Zöldfűszeres sajtkrém Fekete retek Félbarna kenyér Allergén:glutén szója tej EN:468 SZH:50.3 SÓ:3.5 ZSÍR:21.6 FE:17.1.	Tej Körözött Zöldség Zsemle Allergén:glutén tej EN:437 SZH:63.7 SÓ:1.4 ZSÍR:9.1 FE:24.0.	Citromos tea Tepertőkrém Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén mustár EN:581 SZH:53.1 ZSÍR:34.3 FE:13.7 SÓ:1.2.	Tejeskávé Margarin Gyümölcslekvár Briós Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:623 SZH:101.7 SÓ:1.3 ZSÍR:15.9 FE:17.1.	Gyümölcsstea Tojáskrém Jégcsapretek Kenyer Allergén:glutén mustár tej tojás EN:324 SZH:50.0 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Karfiolkrémleves Allergén:glutén tej EN:71 SZH:7.3 SÓ:0.2 ZSÍR:2.8 FE:3.9.	Magyaros káposztaleves Allergén:glutén tojás zeller EN:380 SZH:24.3 SÓ:0.3 ZSÍR:20.7 FE:14.4.
Ebéd A menü	Babfőzelék Sült kolbász Ecetes lilahagyma Allergén:glutén tej EN:699 SZH:71.3 SÓ:2.3 ZSÍR:31.2 FE:32.0.	Paradicsommártás Főtt sertésszelet Főtt burgonya Allergén:glutén zeller EN:578 SZH:81.3 SÓ:1.9 ZSÍR:14.3 FE:29.0.	Lencsefőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén mustár tej EN:732 SZH:53.3 SÓ:1.5 ZSÍR:39.3 FE:40.3.	Pirított csirkemell csíkok Párolt vegyes zöldség Petrezselymes burgonya Allergén:tej EN:596 SZH:69.2 SÓ:1.6 ZSÍR:18.3 FE:36.2.	Spenótos - sajtos penne Allergén:glutén tej tojás EN:464 SZH:78.2 SÓ:0.7 ZSÍR:10.5 FE:13.6.
Ebéd B menü	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:489 SZH:54.6 SÓ:0.7 ZSÍR:19.1 FE:19.9.	Csőbensült brokkoli Allergén:glutén tej tojás EN:311 SZH:27.6 SÓ:1.0 ZSÍR:14.9 FE:16.3.	Fűszeres pulykaragu Csavart tészta Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:606 SZH:65.0 SÓ:2.5 ZSÍR:25.2 FE:28.5.	Gombapaprikás Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:439 SZH:72.8 SÓ:0.8 ZSÍR:9.8 FE:14.3.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.
Vacsora	Citromos tea Hot-dog Ketchup Mustár Allergén:glutén mustár szója tej zeller EN:651 SZH:83.7 SÓ:2.8 ZSÍR:24.0 FE:24.2.	Túrós tészta Citromos tea Alma Allergén:glutén tej tojás EN:589 SZH:79.6 SÓ:0.9 ZSÍR:18.0 FE:26.2.	Rántott sajt Majonézes kukoricasaláta Citromos tea Allergén:glutén mustár tej tojás EN:802 SZH:77.9 SÓ:1.5 ZSÍR:41.3 FE:28.2.	Citromos tea Felvágott,Margarin Szelet sajt,Zöldpaprika Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:496 SZH:50.3 SÓ:3.1 ZSÍR:23.8 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)