



ÉTLAP

2026.01.05-2026.01.09

02 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Kolbászkрем Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:299 SZH:44.2 SÓ:1.8 ZSÍR:8.6 FE:10.3.	Tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Erdei gyümölcsstea Sárgarépás margarin Zsemle Allergén:glutén tej EN:305 SZH:51.0 SÓ:1.0 ZSÍR:7.9 FE:6.9.	Tej Mézes margarin Fonottka Allergén:glutén tej tojás EN:336 SZH:20.8 SÓ:1.0 ZSÍR:22.4 FE:12.3.	Citromos tea Natúr sajtkрем Kenyer Allergén:glutén tej EN:256 SZH:45.0 SÓ:1.5 ZSÍR:4.6 FE:8.4.
Ebéd leves	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.	Magyaros zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:110 SZH:11.6 SÓ:0.3 ZSÍR:5.8 FE:2.3.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Köményes rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.4 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Burgonyaleves brokkolival Allergén:glutén EN:180 SZH:27.9 SÓ:0.4 ZSÍR:5.0 FE:5.2.
Ebéd A menü	Grízes tészta Porcukor Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:508 SZH:102.1 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.2.	Csirkepaprikás Házi galuska Allergén:glutén tej tojás EN:560 SZH:62.2 SÓ:0.8 ZSÍR:19.9 FE:32.0.	Zöldbabfőzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej EN:417 SZH:23.3 SÓ:1.4 ZSÍR:27.9 FE:17.2.	Sült csirkecomb csíkok Vajas burgonyapüre Káposztasaláta Allergén:tej EN:564 SZH:63.0 SÓ:2.8 ZSÍR:21.6 FE:27.6.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Ebéd B menü	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.6 FE:26.4.	Hentestokány Csavart tészta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:500 SZH:55.3 SÓ:0.7 ZSÍR:22.9 FE:17.3.	Lecsós árpagyöngy Allergén:glutén EN:396 SZH:62.0 SÓ:0.2 ZSÍR:11.1 FE:11.4.	Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:555 SZH:51.9 SÓ:1.4 ZSÍR:27.4 FE:24.4.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Uzsonna	Baromfi párizsi Jégcsapretek Margarin Kenyer Allergén:glutén szója EN:291 SZH:36.0 SÓ:2.0 ZSÍR:10.8 FE:12.2.	Sajtos - vajas zsemle Allergén:glutén tej EN:231 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:7.0.	Zala felvágott Snidlinges vajkrém Kenyer Allergén:glutén tej EN:344 SZH:34.6 SÓ:2.1 ZSÍR:16.6 FE:13.8.	Baromfi májas Kenyer Póréhagyma Allergén:glutén mustár szója EN:300 SZH:39.2 SÓ:1.6 ZSÍR:10.6 FE:11.4.	Alma Kifli Allergén:glutén tej EN:193 SZH:40.1 ZSÍR:0.8 FE:6.0 SÓ:0.9.

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
Tízórai	Citromos tea Baromfi párizsi zöldség Kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:534 SZH:63.7 SÓ:3.7 ZSÍR:21.6 FE:21.0.	Tej Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:386 SZH:46.7 SÓ:1.0 ZSÍR:14.1 FE:17.4.	Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:280 SZH:43.1 SÓ:1.5 ZSÍR:6.8 FE:10.7.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:324 SZH:29.3 SÓ:1.0 ZSÍR:17.5 FE:12.0.	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:294 SZH:52.3 SÓ:1.0 ZSÍR:3.3 FE:13.4.
Ebéd leves	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Kapros káposztaleves Allergén:glutén tej EN:208 SZH:23.7 SÓ:0.1 ZSÍR:10.9 FE:3.2.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Nyírségi betyárleves Allergén:glutén szója tej tojás zeller EN:215 SZH:19.6 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:18.4.
Ebéd A menü	Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:632 SZH:63.1 SÓ:1.2 ZSÍR:31.5 FE:28.1.	Halas - paradicsomos spagetti Allergén:glutén halak tej tojás EN:413 SZH:41.3 SÓ:0.6 ZSÍR:18.2 FE:20.4.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:464 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:29.3 FE:19.9.	Babfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:557 SZH:50.1 SÓ:0.8 ZSÍR:26.3 FE:29.0.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.
Ebéd B menü	Zöldborsófőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:625 SZH:56.6 SÓ:1.0 ZSÍR:29.5 FE:32.0.	Párizsi szelet Sárgarépás rizs Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:413 SZH:53.4 SÓ:2.4 ZSÍR:12.0 FE:22.0.	Paprikáskrumpli kolbásszal Céklasaláta Allergén:szója EN:307 SZH:42.2 SÓ:1.3 ZSÍR:11.2 FE:8.4.	Joghurtos lilahagymás csirkecomb csíkok Párolt rizs Allergén:tej EN:460 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:11.0 FE:29.3.	Túrós derelye Porcukor Tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:581 SZH:95.6 SÓ:0.6 ZSÍR:18.8 FE:24.6.
Uzsonna	Natúr sajtkrém Zsemle Jégcsapretek Allergén:glutén tej EN:261 SZH:45.1 SÓ:1.3 ZSÍR:4.6 FE:9.4.	Pizzasonka Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:286 SZH:34.2 SÓ:1.6 ZSÍR:9.1 FE:16.8.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.	Magyaros vajkrém Kenyér Kígyóuborka Allergén:glutén tej EN:275 SZH:36.5 SÓ:1.3 ZSÍR:10.6 FE:16.0.	Vajas kenyér Zöldség Allergén:glutén tej EN:273 SZH:35.4 SÓ:0.9 ZSÍR:11.4 FE:7.4.

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

2026.01.19-2026.01.23

04 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Búzacsírás margarin Kenyér Allergén:glutén EN:289 SZH:44.0 SÓ:1.3 ZSÍR:9.3 FE:6.9.	Tej Fonott kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:456 SZH:59.1 SÓ:1.3 ZSÍR:16.6 FE:16.9.	Citromos tea Margarin Főtt tojás szelet Zölduborka Allergén:tojás EN:97 SZH:9.8 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:1.6.	Karamellás tej Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:449 SZH:62.9 SÓ:0.9 ZSÍR:14.1 FE:16.9.	Citromos tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű bagett Zöldség Allergén:glutén tej tojás EN:328 SZH:56.9 SÓ:1.3 ZSÍR:5.1 FE:2.7.
Ebéd leves	Kolbászos lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:258 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:13.7.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Zöldborsóleves Allergén:glutén zeller EN:124 SZH:15.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.9 FE:4.9.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolifőzelék Fokhagymás sertéssült Allergén:glutén tej EN:381 SZH:14.9 SÓ:0.9 ZSÍR:24.3 FE:25.0.	Gombapaprikás Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:479 SZH:62.9 SÓ:0.9 ZSÍR:17.7 FE:16.2.	Rizseshús Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:438 SZH:33.6 SÓ:2.2 ZSÍR:24.7 FE:19.5.	Paprikás sült halfilé Céklás-spenótos bulgursaláta Allergén:glutén halak EN:303 SZH:38.3 SÓ:1.3 ZSÍR:6.0 FE:21.1.	Lekváros derelye Fahéjas szórát Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:554 SZH:105.6 SÓ:1.1 ZSÍR:8.0 FE:13.8.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:488 SZH:85.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.7 FE:13.2.	Rántott sertésmáj Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:661 SZH:65.5 SÓ:1.1 ZSÍR:31.6 FE:27.6.	Joghurtos zöldbabfőzelék Sült csirkeszárny Allergén:glutén tej EN:277 SZH:21.3 SÓ:0.9 ZSÍR:13.4 FE:17.0.	Mustáros sertésragu Tarhonya Allergén:glutén mustár tojás EN:587 SZH:57.4 SÓ:1.4 ZSÍR:28.3 FE:24.5.	Olaszos tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:430 SZH:35.1 SÓ:1.8 ZSÍR:21.7 FE:23.0.
Uzsonna	Párizsikrém Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén mustár szója tej EN:296 SZH:43.5 SÓ:1.5 ZSÍR:8.7 FE:10.4.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:242 SZH:43.1 SÓ:1.1 ZSÍR:3.0 FE:9.7.	Natúr vajkrém Olasz felvágott Jégcsapretek Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:374 SZH:35.5 ZSÍR:19.8 FE:13.2 SÓ:2.7.	Májkrémes zsemle Póréhagyma Allergén:glutén szója EN:358 SZH:46.5 SÓ:0.8 ZSÍR:11.7 FE:16.1.	Pécsváradi kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén tej EN:316 SZH:54.3 SÓ:1.1 ZSÍR:5.1 FE:12.3.

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

2026.01.26-2026.01.30

05 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Kenőmájás Jégcsapretek Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:378 SZH:43.5 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:15.2.	Tejeskávé Vajas - lekváros zsemle Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:410 SZH:68.5 SÓ:1.4 ZSÍR:8.5 FE:14.4.	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:294 SZH:52.3 SÓ:1.2 ZSÍR:3.3 FE:13.4.	Vaníliás tej Kalács, margarin Allergén:tej EN:311 SZH:55.6 SÓ:0.6 ZSÍR:7.0 FE:7.9.	Gyümölcstea Margarin Szelet sajt Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:374 SZH:53.4 SÓ:1.7 ZSÍR:10.6 FE:5.2.
Ebéd leves	Bakonyi betyárleves Allergén:glutén tej tojás EN:413 SZH:12.6 SÓ:0.5 ZSÍR:31.5 FE:18.9.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Fahéjas almaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.0 ZSÍR:3.3 FE:1.9.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:397 SZH:33.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.3 FE:19.6.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:336 SZH:22.9 SÓ:0.6 ZSÍR:19.5 FE:16.6.	Fűszeres pulykaragu Tészta köret Céklasaláta Allergén:glutén EN:607 SZH:70.5 SÓ:0.8 ZSÍR:23.8 FE:26.7.	Székelykáposzta Allergén:glutén tej EN:312 SZH:10.4 SÓ:0.8 ZSÍR:23.4 FE:14.6.	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kapros öntet Allergén:mustár tej zeller EN:698 SZH:59.7 SÓ:1.4 ZSÍR:39.2 FE:23.6.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:580 SZH:92.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.4 FE:15.4.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Tavaszi rizses csirkemáj Céklasaláta Allergén:glutén tej EN:503 SZH:64.5 SÓ:1.6 ZSÍR:14.0 FE:29.0.	Rakott burgonya Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:478 SZH:47.0 SÓ:2.6 ZSÍR:23.3 FE:18.3.		Sajtos pogácsa Allergén:glutén tej tojás EN:402 SZH:43.6 SÓ:0.8 ZSÍR:19.4 FE:12.9.
Uzsonna	Natúr sajtkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:283 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:4.8 FE:10.6.	Sajtos párizsi Kígyóuborka Kenyer Margarin Allergén:glutén szója tej EN:302 SZH:36.3 SÓ:2.0 ZSÍR:12.0 FE:11.9.	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Hónapos retek Allergén:glutén tej EN:274 SZH:35.9 SÓ:1.4 ZSÍR:10.7 FE:15.8.	Löncs felvágott Kenyer Zöldpaprika Natúr vajkrém Allergén:glutén szója tej EN:347 SZH:37.1 SÓ:1.9 ZSÍR:16.0 FE:13.6.	Vajas kenyér Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:345 SZH:43.2 SÓ:0.9 ZSÍR:14.6 FE:10.1.

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)