



ÉTLAP

2026.02.02-2026.02.06

06 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tepertőkrém Lilahagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár EN:509 SZH:45.7 ZSÍR:30.8 FE:10.9 SÓ:1.1.	Tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Gyümölcstea Főtt tojás szelet Margarin Félbarna kenyér Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:265 SZH:43.8 ZSÍR:6.2 FE:7.6 SÓ:3.2.	Kakaó Fonottka Allergén:glutén tej tojás EN:254 SZH:26.9 SÓ:0.7 ZSÍR:10.6 FE:12.4.	Citromos tea Natúr sajtkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:320 SZH:57.8 SÓ:1.3 ZSÍR:4.8 FE:10.6.
Ebéd leves	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Csirkeaprólék leves Allergén:glutén tojás zeller EN:182 SZH:6.1 SÓ:0.8 ZSÍR:1.3 FE:12.3.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:138 SZH:17.8 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:3.5.	Hamis gulyásleves Allergén:zeller EN:128 SZH:18.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.5.
Ebéd A menü	Sertéspörkölt Főtt burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:528 SZH:48.3 SÓ:1.6 ZSÍR:26.2 FE:23.6.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.	Zelleres burgonya főzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej zeller EN:514 SZH:50.9 SÓ:2.3 ZSÍR:24.8 FE:18.8.	Görögös csirkecomb csíkok Tört burgonya Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén tej zeller EN:422 SZH:46.4 SÓ:1.3 ZSÍR:14.4 FE:22.9.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:556 SZH:79.6 SÓ:0.6 ZSÍR:22.7 FE:25.6.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:431 SZH:48.3 SÓ:0.7 ZSÍR:17.8 FE:18.7.	Rántott karfiol Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:794 SZH:93.6 SÓ:1.1 ZSÍR:39.4 FE:15.1.	Csirkepaprikás Szarvacska tészta Allergén:glutén tej EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1 FE:34.1.	Vadas szelet Makaróni tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Uzsonna	Tavaszi felvágott Zsemle Allergén:glutén szója EN:265 SZH:42.3 SÓ:1.5 ZSÍR:5.7 FE:10.5.	Natúr vajkrém Reszelt sajt Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:378 SZH:44.7 ZSÍR:13.9 FE:7.8 SÓ:1.5.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Csibecsemege Fekete retek Zsemle Allergén:glutén EN:263 SZH:45.2 SÓ:1.6 ZSÍR:1.1 FE:17.3.	Kockasajt Kifli Alma Allergén:glutén tej EN:235 SZH:41.5 SÓ:1.1 ZSÍR:3.2 FE:9.6.

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

2026.02.09-2026.02.13

07 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea Magyaros vajkrém Zsemle Póréhagyma Allergén:glutén tej EN:367 SZH:57.2 SÓ:1.1 ZSÍR:10.8 FE:17.5.	Tej Vajas - mézes félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:373 SZH:52.0 SÓ:0.6 ZSÍR:11.8 FE:14.0.	Citromos tea Májkrémes kenyér Allergén:glutén szója EN:318 SZH:39.8 SÓ:0.8 ZSÍR:11.2 FE:14.0.	Tejeskávé Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:433 SZH:70.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:15.2.	Gyümölcstea Sajtkrémes zsemle Zöldség Allergén:glutén tej EN:317 SZH:39.6 SÓ:0.7 ZSÍR:11.1 FE:13.2.
Ebéd leves	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka Allergén:glutén tej EN:158 SZH:16.6 SÓ:0.7 ZSÍR:8.5 FE:1.3.	Ivólé Allergén: EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Fahéjas meggyleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.4 FE:2.2.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:231 SZH:27.5 SÓ:0.3 ZSÍR:9.0 FE:9.7.
Ebéd A menü	Finomfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:625 SZH:68.0 SÓ:1.1 ZSÍR:25.3 FE:30.0.	Zöldfűszeres sült halszelet Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:halak kén-dioxid mustár EN:426 SZH:62.9 SÓ:2.4 ZSÍR:7.4 FE:26.1.	Gombapörkölt Csavart tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:438 SZH:60.2 SÓ:1.2 ZSÍR:14.8 FE:15.3.	Fűszeres - tejfölös csirkemáj Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:475 SZH:50.5 SÓ:0.9 ZSÍR:20.6 FE:20.6.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.
Ebéd B menü	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Carbonara spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:540 SZH:49.5 SÓ:1.2 ZSÍR:24.8 FE:25.4.	Brokkolífőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:458 SZH:33.5 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:23.1.	Mézes - mustáros csirkecomb csíkok Petrezselymes rizs Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:645 SZH:107.7 SÓ:1.2 ZSÍR:12.4 FE:25.1.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:488 SZH:85.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.7 FE:13.2.
Uzsonna	Zala felvágott Zöldség Kenyér Allergén:glutén EN:284 SZH:35.6 SÓ:2.0 ZSÍR:9.5 FE:13.9.	Füstölt kolbász Zöldpaprika Margarin Zsemle Allergén:glutén EN:414 SZH:43.9 SÓ:2.2 ZSÍR:19.1 FE:16.2.	Sajtos - vajas zsemle Allergén:glutén tej EN:262 SZH:34.2 SÓ:0.9 ZSÍR:10.4 FE:7.4.	Párizsikrém Hónapos retek Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:325 SZH:46.2 SÓ:1.6 ZSÍR:9.1 FE:3.6.	Vajkrémes kenyér Mandarin Allergén:glutén tej EN:301 SZH:41.7 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:6.8.

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

2026.02.16-2026.02.20

08 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Körözött Kígyóuborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:285 SZH:46.3 SÓ:1.2 ZSÍR:4.8 FE:13.5.	Karamellás tej Szendvics Allergén:glutén tej EN:358 SZH:62.2 SÓ:0.9 ZSÍR:7.7 FE:9.3.	Citromos tea Zalakrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója EN:325 SZH:44.0 SÓ:4.0 ZSÍR:10.3 FE:13.2.	Tej Margarin Zsemle Allergén:glutén tej EN:351 SZH:53.4 SÓ:1.5 ZSÍR:8.5 FE:14.7.	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Főtt tojás Póréhagyma Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:493 SZH:58.9 ZSÍR:17.3 FE:14.2 SÓ:1.3.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Lencsefőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén mustár tej EN:659 SZH:47.9 SÓ:1.3 ZSÍR:35.4 FE:36.2.	Rizseshús Céklasaláta EN:479 SZH:43.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.8 FE:20.1.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:717 SZH:100.8 SÓ:1.3 ZSÍR:22.8 FE:25.6.	Natúr sertésszelet Tört burgonya Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:444 SZH:49.7 SÓ:1.0 ZSÍR:17.0 FE:21.5.	Lekváros derelye Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:554 SZH:106.0 SÓ:1.1 ZSÍR:8.0 FE:13.8.
Ebéd B menü	Serpenyős burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:515 SZH:32.5 SÓ:1.3 ZSÍR:40.8 FE:3.3.	Olaszos gnocchi Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:639 SZH:82.4 SÓ:1.2 ZSÍR:22.5 FE:25.3.	Rántott gomba Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:716 SZH:53.9 SÓ:1.2 ZSÍR:48.0 FE:15.4.	Csirkepörkölt Masni tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:520 SZH:60.1 SÓ:1.8 ZSÍR:16.7 FE:28.8.	Pizzás csiga Allergén:glutén tej tojás EN:529 SZH:61.9 SÓ:0.7 ZSÍR:28.3 FE:6.1.
Uzsonna	Felvágott Félbarna kenyér Póréhagyma Allergén:glutén szója EN:313 SZH:38.0 SÓ:2.1 ZSÍR:11.9 FE:12.7.	Turista felvágott Jégcsapretek Zsemle Allergén:glutén szója EN:339 SZH:43.0 SÓ:1.6 ZSÍR:12.8 FE:12.5.	Kefir Kifli Allergén:glutén tej EN:206 SZH:40.0 SÓ:1.4 ZSÍR:0.5 FE:10.2.	Pritaminos felvágott Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:242 SZH:34.0 SÓ:1.7 ZSÍR:6.2 FE:11.3.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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

2026.02.23-2026.02.27

09 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén tej EN:354 SZH:52.1 SÓ:1.8 ZSÍR:9.4 FE:14.5.	Tej Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:340 SZH:51.1 SÓ:1.4 ZSÍR:8.5 FE:14.3.	Gyümölcs tea Tojáskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:301 SZH:47.4 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.	Kakaó Szendvics Allergén:tej EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Citromos tea Sajtos - margarinos kenyér Zöldhagyma Allergén:glutén tej EN:379 SZH:48.3 SÓ:0.7 ZSÍR:15.0 FE:13.0.
Ebéd leves	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:205 SZH:28.1 SÓ:0.1 ZSÍR:5.3 FE:10.9.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Magyaros burgonyaleves Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:26.8 SÓ:0.5 ZSÍR:8.8 FE:13.5.
Ebéd A menü	Tarhonyás sertéshús Ecetes paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:492 SZH:36.5 SÓ:1.8 ZSÍR:27.4 FE:24.0.	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.6 FE:26.4.	Borsos tokány Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:618 SZH:59.3 SÓ:1.1 ZSÍR:31.0 FE:24.8.	Lecsós halfilé Párolt rizs Allergén:glutén halak EN:388 SZH:62.4 SÓ:0.4 ZSÍR:6.1 FE:20.1.	Grízes tészta Gyümölcslekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:508 SZH:102.1 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.2.
Ebéd B menü	Olaszos tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:430 SZH:35.1 SÓ:1.8 ZSÍR:21.7 FE:23.0.	Budapest ragu Párolt rizs Káposztasaláta Allergén:glutén EN:594 SZH:75.6 SÓ:1.2 ZSÍR:21.9 FE:22.8.	Rakott kelkáposzta Tejföl Allergén:glutén tej EN:476 SZH:30.6 SÓ:0.9 ZSÍR:29.1 FE:22.3.	Sült csirkeszárny Majonézes kukoricasaláta Allergén:mustár tej tojás EN:436 SZH:41.8 SÓ:0.9 ZSÍR:21.4 FE:18.1.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.
Uzsonna	Párizsikrém Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója tej EN:266 SZH:35.9 SÓ:1.7 ZSÍR:9.0 FE:9.8.	Szalámis szendvics Alma Allergén:glutén szója tej EN:349 SZH:40.7 SÓ:0.8 ZSÍR:14.6 FE:13.2.	Natúr sajtkrém Zsemle Zöldség Allergén:glutén tej EN:263 SZH:45.3 SÓ:1.3 ZSÍR:4.7 FE:9.5.	Pizzasonka Jégcsapretek Zsemle Allergén:glutén szója EN:277 SZH:43.1 SÓ:1.4 ZSÍR:3.7 FE:17.5.	Kifli Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:244 SZH:43.2 SÓ:0.9 ZSÍR:3.7 FE:8.9.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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