



ÉTLAP

2025.11.03-2025.11.07

45 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Nyári felvágott Sárgarépás margarin Jégcsapretek Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:343 SZH:44.6 SÓ:1.8 ZSÍR:13.6 FE:10.3.	Tejeskávé Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén tej EN:449 SZH:73.3 SÓ:1.5 ZSÍR:8.9 FE:17.4.	Citromos tea Körözött Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:289 SZH:46.5 SÓ:1.2 ZSÍR:5.1 FE:13.4.	Tejbegríz Fahéjas szórát Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Gyümölcsstea Zöldséges sajtkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:286 SZH:43.4 SÓ:1.6 ZSÍR:9.1 FE:7.1.
Ebéd leves	Kaporkrémleves túrósgaluskával Allergén:glutén tej tojás EN:241 SZH:30.9 SÓ:0.6 ZSÍR:10.1 FE:6.3.	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Olasz zöldségleves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:264 SZH:23.9 SÓ:0.7 ZSÍR:13.4 FE:11.3.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék Zöldséges vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:577 SZH:64.1 SÓ:1.4 ZSÍR:25.3 FE:21.6.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:568 SZH:99.3 SÓ:0.8 ZSÍR:10.8 FE:17.2.	Csirkehúsos rizottó Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:307 SZH:34.5 SÓ:1.5 ZSÍR:7.9 FE:23.7.	Lecsós hús Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:547 SZH:61.6 SÓ:1.5 ZSÍR:20.0 FE:29.3.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Sertéstokány Tört burgonya Céklasaláta Allergén:glutén tej EN:587 SZH:58.3 SÓ:1.4 ZSÍR:29.8 FE:19.5.	Paprikáskrumpli kolbásszal Savanyú paprika Allergén:kén-dioxid mustár szója EN:273 SZH:33.7 SÓ:1.8 ZSÍR:11.3 FE:8.2.	Hal párizsi bundában Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:591 SZH:44.4 SÓ:0.6 ZSÍR:34.9 FE:23.9.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Uzsonna	Natúr vajkrém Szelet sajt Zsemle Allergén:glutén tej EN:318 SZH:42.1 ZSÍR:10.9 FE:12.1 SÓ:1.4.	Soproni felvágott Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén EN:314 SZH:38.8 SÓ:2.4 ZSÍR:11.8 FE:12.9.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Tavaszi felvágott Natúr vajkrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Narancs Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója tej EN:334 SZH:45.0 SÓ:3.5 ZSÍR:11.4 FE:11.1.	Magvas kifli Kockasajt Allergén:glutén tej tojás EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.

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

2025.11.10-2025.11.14

46 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Vajas - mézes zsemle Allergén:glutén tej EN:426 SZH:65.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.9 FE:6.9.	Kakaó Briós Natúr vajkrém Allergén:glutén tej tojás EN:468 SZH:72.1 SÓ:0.8 ZSÍR:12.8 FE:15.2.	Gyümölcstea Főtt baromfipálca Mustár Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:485 SZH:52.9 SÓ:2.8 ZSÍR:21.4 FE:20.1.	Vaníliás tej Margarinos kalács Allergén:glutén tej tojás EN:462 SZH:68.1 SÓ:0.9 ZSÍR:14.4 FE:14.2.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:284 SZH:46.1 SÓ:1.6 ZSÍR:6.7 FE:9.6.
Ebéd leves	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:138 SZH:17.8 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:3.5.	Zellerkrémleves Allergén:glutén tej zeller EN:126 SZH:10.9 SÓ:0.7 ZSÍR:7.7 FE:2.6.	Magyaros burgonya gulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:26.8 SÓ:0.5 ZSÍR:8.8 FE:13.5.	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:90 SZH:9.2 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:2.1.	Zöldbableves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.0 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.5.
Ebéd A menü	Sertéspörkölt Főtt burgonya Csalamádé Allergén:kén-dioxid EN:543 SZH:51.4 SÓ:2.1 ZSÍR:26.2 FE:23.8.	Rántott csirkecomb filé Rizi bizi Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:542 SZH:62.7 SÓ:2.7 ZSÍR:19.2 FE:28.2.	Chilis bab Allergén:glutén EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Bakonyi csirkeragu Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:507 SZH:59.3 SÓ:0.7 ZSÍR:19.6 FE:22.5.	Gyümölcslepény Allergén:glutén tej tojás EN:360 SZH:54.0 SÓ:0.3 ZSÍR:12.2 FE:7.3.
Ebéd B menü	Mexikói főzelék Vagdaltszelet Allergén:glutén tej tojás EN:547 SZH:48.8 SÓ:1.5 ZSÍR:26.6 FE:25.7.	Csőbensült karfiol Allergén:glutén tej tojás EN:111 SZH:7.7 SÓ:0.2 ZSÍR:8.0 FE:1.8.	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Paradicsomos káposzta Sült sertésszelet Allergén:glutén zeller EN:427 SZH:45.7 SÓ:0.8 ZSÍR:15.7 FE:24.5.	Burgonyás tészta Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén tojás EN:437 SZH:70.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.6 FE:13.6.
Uzsonna	Felvágott Margarin Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén szója EN:342 SZH:36.0 SÓ:2.4 ZSÍR:16.5 FE:12.2.	Májkrem Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma Alma Allergén:glutén mustár szója EN:371 SZH:56.1 SÓ:1.5 ZSÍR:8.9 FE:15.1.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Párizsikrém Félbarna kenyér Jégcsapretek Allergén:glutén mustár szója tej EN:260 SZH:35.1 SÓ:1.7 ZSÍR:8.8 FE:9.5.	Túró rudi Kornspitz kifli Allergén:glutén szója tej EN:309 SZH:53.4 ZSÍR:4.6 FE:12.7 SÓ:1.2.

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)



ÉTLAP

2025.11.17-2025.11.21

47 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Retekcsíras margarin Kenyér Allergén:glutén tej EN:297 SZH:43.5 SÓ:1.4 ZSÍR:10.4 FE:7.4.	Kakaó Kukoricapehely Allergén:tej EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Gyümölcsstea Zöldséges vajkrém Jégcsapretek Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:284 SZH:44.6 SÓ:1.3 ZSÍR:8.2 FE:7.4.	Karamellás tej Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:403 SZH:67.3 SÓ:1.3 ZSÍR:8.5 FE:13.8.	Citromos tea Snidlinges tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:347 SZH:56.9 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:15.0.
Ebéd leves	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Köményes rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.4 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Zöldborsóleves Allergén:glutén zeller EN:124 SZH:15.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.9 FE:4.9.
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.	Lecsós csirkemáj Sárgarépás rizs Allergén:glutén mustár EN:417 SZH:50.7 SÓ:1.1 ZSÍR:18.0 FE:22.9.	Sült csirkeszárny Majonézes burgonyasaláta Allergén:mustár tej tojás EN:629 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:48.0 FE:14.5.	Fokhagymamártás Húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:70.0 SÓ:1.3 ZSÍR:24.5 FE:21.0.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:580 SZH:92.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.4 FE:15.4.
Ebéd B menü	Tepsis burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:287 SZH:36.6 SÓ:1.2 ZSÍR:10.5 FE:10.7.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.	Hentestokány Csavart tészta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:500 SZH:55.3 SÓ:0.7 ZSÍR:22.9 FE:17.3.	Csirkepaprikás Szarvacska tészta Allergén:glutén tej EN:545 SZH:57.7 SÓ:1.0 ZSÍR:20.8 FE:30.7.	Gombás tészta, sütőben Allergén:glutén tej EN:541 SZH:62.1 SÓ:0.6 ZSÍR:25.3 FE:26.7.
Uzsonna	Kolbászkрем Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:326 SÓ:1.6 ZSÍR:8.9 FE:13.6 SZH:46.2.	Májkrémes zsemle Zöldség Allergén:glutén szója EN:294 SZH:32.9 SÓ:0.8 ZSÍR:11.4 FE:14.8.	Csibecsemege Zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén EN:271 SZH:46.9 SÓ:1.6 ZSÍR:1.3 FE:17.6.	Sajtos stangli Alma Allergén:glutén tej tojás EN:276 SZH:28.2 SÓ:0.5 ZSÍR:14.4 FE:8.1.	Pécsváradi kifli Kefir Allergén:glutén tej EN:248 SZH:45.4 SÓ:1.2 ZSÍR:1.3 FE:13.2.

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

2025.11.24-2025.11.28

48 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:266 SZH:44.6 SÓ:1.6 ZSÍR:5.6 FE:8.7.	Tej Körözött Zsemle Allergén:glutén tej EN:383 SZH:55.7 SÓ:1.3 ZSÍR:8.1 FE:21.0.	Citromos tea Margarin Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén EN:275 SZH:47.8 SÓ:1.4 ZSÍR:5.4 FE:8.2.	Tejeskávé Briós Allergén:glutén tej tojás EN:451 SZH:75.4 SÓ:0.9 ZSÍR:9.6 FE:14.9.	Gyümölcs tea Tojáskrém Jégcsapretek Kenyer Allergén:glutén mustár tej tojás EN:291 SZH:45.1 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.3 SÓ:0.1 ZSÍR:3.1 FE:2.2.	Karfiolkremleves Allergén:glutén tej EN:64 SZH:6.6 SÓ:0.2 ZSÍR:2.5 FE:3.5.	Székelgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:342 SZH:21.9 SÓ:0.3 ZSÍR:18.6 FE:13.0.
Ebéd A menü	Babfőzelék Sült kolbász Ecetes lilahagyma Allergén:glutén tej EN:629 SZH:64.2 SÓ:2.1 ZSÍR:28.1 FE:28.8.	Paradicsommártás Főtt sertésszelet Főtt burgonya Allergén:glutén zeller EN:520 SZH:73.2 SÓ:1.7 ZSÍR:12.9 FE:26.1.	Lencsefőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén mustár tej EN:659 SZH:47.9 SÓ:1.3 ZSÍR:35.4 FE:36.2.	Pirított csirkemell csíkok Párolt vegyes zöldség Petrezselymes burgonya Allergén:tej EN:536 SZH:62.4 SÓ:1.5 ZSÍR:16.5 FE:32.7.	Spenótos - sajtos penne Allergén:glutén tej tojás EN:418 SZH:70.4 SÓ:0.6 ZSÍR:9.5 FE:12.2.
Ebéd B menü	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:440 SZH:49.1 SÓ:0.6 ZSÍR:17.2 FE:17.9.	Csöbenschült brokkoli Allergén:glutén tej tojás EN:280 SZH:24.8 SÓ:0.9 ZSÍR:13.4 FE:14.7.	Fűszeres pulykaragu Csavart tészta Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:545 SZH:58.5 SÓ:2.3 ZSÍR:22.7 FE:25.7.	Gombapaprikás Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:395 SZH:65.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.8 FE:12.9.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.
Uzsonna	Olasz felvágott Fekete retek Kenyer Allergén:glutén szója EN:320 SZH:34.3 SÓ:2.7 ZSÍR:14.4 FE:12.9.	Kenyer Margarin Zöldség Allergén:glutén EN:218 SZH:35.3 SÓ:1.4 ZSÍR:5.3 FE:7.1.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Tavaszi felvágott Natúr vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma Allergén:glutén szója tej EN:297 SZH:37.7 SÓ:1.7 ZSÍR:11.2 FE:10.6.	Kockasajt Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:269 SZH:45.4 SÓ:1.1 ZSÍR:3.3 FE:3.6.

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)