



ÉTLAP

2025.12.01-2025.12.05

49 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Kígyóborka Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:374 SZH:55.9 SÓ:1.1 ZSÍR:11.0 FE:9.7.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:346 SZH:54.0 SÓ:1.2 ZSÍR:7.4 FE:14.2.	Kakaó Szendvics Allergén:glutén tej EN:331 SZH:59.8 SÓ:0.9 ZSÍR:5.5 FE:9.9.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:319 SZH:53.9 SÓ:1.4 ZSÍR:6.7 FE:10.1.
Ebéd leves	Erdélyi csorba Allergén:glutén tojás zeller EN:224 SZH:9.5 SÓ:0.7 ZSÍR:9.1 FE:25.3.	Zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.1 FE:2.4.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Kapros-tárkonyos krumpligombóc leves Allergén:glutén tojás zeller EN:224 SZH:9.5 SÓ:0.5 ZSÍR:9.1 FE:25.3.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolifőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:474 SZH:28.8 SÓ:0.8 ZSÍR:30.5 FE:20.3.	Lecsós halfilé Bulgur Allergén:glutén halak EN:453 SZH:68.7 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:22.4.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok Sajtszószt Pirított kuskusz Allergén:glutén tej EN:517 SZH:75.0 SÓ:1.7 ZSÍR:8.3 FE:32.8.	Székelykáposzta Allergén:glutén tej EN:312 SZH:10.4 SÓ:0.8 ZSÍR:23.4 FE:14.6.	Almás-túrós rakott tészta Allergén:glutén tej tojás EN:312 SZH:48.8 SÓ:0.3 ZSÍR:10.6 FE:4.4.
Ebéd B menü	Szilvalekváros gombóc Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:355 SZH:77.0 SÓ:0.5 ZSÍR:1.1 FE:7.9.	Vadas szelet Spagetti tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Olasz zöldségragu Párolt rizs Reszelt sajt Allergén:tej EN:673 SZH:95.1 SÓ:1.0 ZSÍR:16.8 FE:34.7.	Tarhonyás sertéshús Ecetes paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:492 SZH:36.5 SÓ:1.8 ZSÍR:27.4 FE:24.0.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:568 SZH:99.3 SÓ:0.8 ZSÍR:10.8 FE:17.2.
Uzsonna	Tavaszi felvágott Margarin Kenyér Allergén:glutén szója EN:274 SZH:34.5 SÓ:2.0 ZSÍR:10.4 FE:10.2.	Kenőmájás Félbarna kenyér Póréhagyma Allergén:glutén mustár szója EN:363 SZH:38.0 SÓ:1.8 ZSÍR:15.7 FE:16.4.	Soproni felvágott Kenyér Fekete retek Allergén:glutén EN:290 SZH:34.3 SÓ:2.4 ZSÍR:11.6 FE:11.7.	Kolbászkrem Zsemle Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej EN:294 SÓ:3.4 ZSÍR:8.3 FE:10.6 SZH:43.3.	Pécsváradi kifli Kockasajt Allergén:glutén tej EN:247 SZH:40.6 SÓ:0.9 ZSÍR:3.6 FE:12.2.

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

2025.12.08-2025.12.12

50 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Savanyú uborka Kenvér Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:403 SZH:45.1 SÓ:3.6 ZSÍR:16.0 FE:19.1.	Kakaó Briós Margarin méz Allergén:glutén tej tojás EN:518 SZH:86.4 SÓ:1.1 ZSÍR:12.1 FE:15.1.	Citromos tea Paradicsomos vajkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:333 SZH:47.8 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6 FE:8.5.	Vaníliás tej Kukoricapehely Allergén:tej EN:311 SZH:55.6 SÓ:0.6 ZSÍR:7.0 FE:7.9.	Gyümölcsstea Körözött Kenyer Allergén:glutén tej EN:277 SZH:45.1 SÓ:1.2 ZSÍR:4.8 FE:12.8.
Ebéd leves	Legényfogó leves Allergén:glutén mustár tej zeller EN:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Parajkrémleves sajtszórattal Allergén:glutén tej EN:189 SZH:17.9 SÓ:0.8 ZSÍR:8.6 FE:9.7.	Almás meggyleves Allergén:glutén tej EN:127 SZH:22.3 SÓ:0.1 ZSÍR:3.3 FE:1.3.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Rántott gomba Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:646 SZH:75.7 SÓ:0.8 ZSÍR:31.3 FE:14.3.	Zöldborsófőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:625 SZH:56.6 SÓ:1.0 ZSÍR:29.5 FE:32.0.	Sült csirkecomb Burgonyapüré Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár tej EN:451 SZH:49.8 SÓ:3.2 ZSÍR:15.0 FE:27.3.	Sült csirkemáj Károlyi saláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:485 SZH:20.0 SÓ:1.3 ZSÍR:35.7 FE:20.0.	Mákos nudli Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:675 SZH:109.5 SÓ:0.9 ZSÍR:22.2 FE:23.4.
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.	Pásztortarhonya Céklasaláta Allergén:glutén tojás EN:439 SZH:63.5 SÓ:1.4 ZSÍR:14.3 FE:13.0.	Borsos tokány Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:514 SZH:59.2 SÓ:2.5 ZSÍR:21.0 FE:21.1.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:464 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:29.3 FE:19.9.	Joghurtos - bazsalikomos tészta Allergén:glutén tej EN:375 SZH:61.6 SÓ:0.8 ZSÍR:8.6 FE:12.1.
Uzsonna	Zala felvágott Petrezselymes vajkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:385 SZH:43.0 SÓ:1.8 ZSÍR:17.0 FE:14.6.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Löncs felvágott Zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén szója EN:330 SZH:44.6 SÓ:1.7 ZSÍR:10.6 FE:13.8.	Sajtos párizsi Margarin Lilahagyma Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:311 SZH:38.8 SÓ:2.0 ZSÍR:12.0 FE:11.7.	Kockasajt Magvas kifli Allergén:glutén tej tojás EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.

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

2025.12.15-2025.12.18

51 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Póréhagymás vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej EN:229 SZH:34.4 SÓ:0.6 ZSÍR:7.8 FE:5.0.	Tej Fonott kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:456 SZH:59.1 SÓ:1.3 ZSÍR:16.6 FE:16.9.	Gyümölcsstea Párizsikrém Magos zsemle Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár szezámmag szója tej tojás EN:327 SZH:48.8 SÓ:3.4 ZSÍR:9.8 FE:9.9.	Tej Sajtos szendvics Allergén:glutén tej EN:442 SZH:47.5 SÓ:1.4 ZSÍR:18.6 FE:20.5.	Citromos tea Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:268 SZH:48.3 SÓ:1.1 ZSÍR:5.2 FE:6.6.
Ebéd leves	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Tojásleves Allergén:glutén tojás EN:115 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:205 SZH:28.1 SÓ:0.1 ZSÍR:5.3 FE:10.9.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 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.
Ebéd A menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Rakott káposzta Tejföl Allergén:glutén tej EN:447 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:30.0 FE:15.9.	Tepsis burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:287 SZH:36.6 SÓ:1.2 ZSÍR:10.5 FE:10.7.	Chilis bab Allergén:glutén EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Ebéd B menü	Grízes tészta Porcukor Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.	Kolbászos lecsó Tarhonya Allergén:glutén mustár szója tojás EN:424 SZH:60.7 SÓ:1.3 ZSÍR:13.6 FE:14.0.	Bakonyi csirkeragu Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:423 SZH:61.9 SÓ:0.5 ZSÍR:10.7 FE:19.2.	Sertéspörkölt Főtt burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:528 SZH:48.3 SÓ:1.6 ZSÍR:26.2 FE:23.6.	
Uzsonna	Szalámis szendvics Allergén:glutén szója tej EN:319 SZH:34.4 SÓ:0.8 ZSÍR:14.2 FE:12.8.	Tavaszi felvágott Kenyer Zöldpaprika Allergén:glutén szója EN:244 SZH:36.7 SÓ:1.7 ZSÍR:5.9 FE:10.8.	Kifli Natúr joghurt Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Kornspitz kifli Alma Allergén:glutén EN:257 SZH:50.3 SÓ:1.2 ZSÍR:1.7 FE:9.8.	Szelet sajt Kenyer Zöldség Allergén:glutén tej EN:242 SZH:35.6 SÓ:1.6 ZSÍR:5.6 FE:11.9.

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)