ÉTLAP

2026.11.02-2026.11.06 45 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Nyári felvágott (6) Margarin Jégcsapretek Kenyér (1) EN:317 SZH:44.2 SÓ:2.0 ZSÍR:10.9 FE:10.4.	Tejeskávé (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:449 SZH:73.3 SÓ:1.5 ZSÍR:8.9 FE:17.4.	Citromos tea Körözött (7) Zöldpaprika Félbarna kenyér (1) EN:289 SZH:46.5 SÓ:1.2 ZSÍR:5.1 FE:13.4.	Tejbegríz (1,7) Fahéjas szórat EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Gyümölcstea Zöldséges sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) EN:286 SZH:43.4 SÓ:1.6 ZSÍR:9.1 FE:7.1.
Ebéd leves	Húsgaluska leves (1,3,9) EN:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Kaporkrémleves túrósgaluskával (1,3,7) EN:241 SZH:30.9 SÓ:0.6 ZSÍR:10.1 FE:6.3.	Csontleves (1,3,9) EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Karalábéleves (1,9) EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Gulyásleves (1,3,9) EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék (1,7) Zöldséges vagdalt (1,3) EN:577 SZH:64.1 SÓ:1.4 ZSÍR:25.3 FE:21.6.	Spenótos - tejszínes tagletti (1,7) Reszelt sajt (7) EN:632 SZH:63.1 SÓ:1.2 ZSÍR:31.5 FE:28.1.	Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya EN:567 SZH:84.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.0 FE:22.3.	Lecsós hús (1) Tarhonya (1,3) EN:547 SZH:61.6 SÓ:1.5 ZSÍR:20.0 FE:29.3.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Ebéd B menü	Káposztás tészta (1,3) Porcukor EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.	Sertéstokány (1) Tört burgonya (7) Céklasaláta (12,15) EN:587 SZH:58.3 SÓ:1.4 ZSÍR:29.8 FE:19.5.	Paprikáskrumpli kolbásszal (6) Savanyú paprika (2,12,15) EN:273 SZH:33.7 SÓ:1.8 ZSÍR:11.3 FE:8.2 HCK:0.9.	Hal párizsi bundában (1,3,4,7) Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:591 SZH:44.4 SÓ:0.6 ZSÍR:34.9 FE:23.9.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Uzsonna	Natúr vajkrém (7) Szelet sajt (7) Zsemle (1) EN:318 SZH:42.1 ZSÍR:10.9 FE:12.1 SÓ:1.4.	Soproni felvágott Póréhagyma Kenyér (1) EN:314 SZH:38.8 SÓ:2.4 ZSÍR:11.8 FE:12.9.	Gyümölcsjoghurt (1,7) Kifli (1,7) EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Tavaszi felvágott (6) Natúr vajkrém (7) Savanyú uborka (2,12,15) Félbarna kenyér (1) EN:290 SZH:35.8 SÓ:3.5 ZSÍR:11.2 FE:10.5.	Magvas kifli (1,3,7) Kockasajt (7) EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.

llergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej.8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfürt,14 puhatestűek,15 édesítősze

Beszerzéstől függően az étlap változhat. Élelmezésvezető

tartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cuk

ÉTLAP

2026.11.09-2026.11.13 46 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Vajas - mézes zsemle (1,7) EN:426 SZH:65.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.9 FE:6.9.	Kakaó (7) Briós (1,3,7) Natúr vajkrém (7) EN:468 SZH:72.1 SÓ:0.8 ZSÍR:12.8 FE:15.2.	Gyümölcstea Főtt baromfipálca (1,6) Mustár (2) Kenyér (1) EN:485 SZH:52.9 SÓ:2.8 ZSÍR:21.4 FE:20.1.	Vaníliás tej (7) Margarinos kalács (1,3,7) EN:462 SZH:68.1 SÓ:0.9 ZSÍR:14.4 FE:14.2.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém (7) Kenyér (1) EN:284 SZH:46.1 SÓ:1.6 ZSÍR:6.7 FE:9.6.
Ebéd leves	Daragaluska leves (1,3,9) EN:138 SZH:17.8 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:3.5.	Zellerkrémleves (1,7,9) EN:126 SZH:10.9 SÓ:0.7 ZSÍR:7.7 FE:2.6.	Sertésragu leves (1,3,9) EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Vegyes zöldségleves (1,3,9) EN:90 SZH:9.2 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:2.1.	Lencsegulyás (1,3,9) EN:382 SZH:30.1 SÓ:0.3 ZSÍR:19.4 FE:21.0.
Ebéd A menü	Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:646 SZH:75.7 SÓ:0.8 ZSÍR:31.3 FE:14.3.	Sült csirkemell Majonézes burgonyasaláta (2,3,7) EN:676 SZH:33.4 SÓ:1.2 ZSÍR:48.0 FE:26.0.	Chilis bab (1) EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Bakonyi csirkeragu (1,7) Csavart tészta (1,3,7) EN:507 SZH:59.3 SÓ:0.7 ZSÍR:19.6 FE:22.5.	Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) EN:548 SZH:62.9 SÓ:0.3 ZSÍR:29.5 FE:18.2.
Ebéd B menü	Zöldborsófőzelék (1,7) Vagdaltszelet (1,3) EN:570 SZH:49.9 SÓ:1.3 ZSÍR:27.0 FE:30.6.	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Túrós tészta (1,3,7) Porcukor EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Paradicsomos káposzta (1,9) Sült sertésszelet (1) EN:427 SZH:45.7 SÓ:0.8 ZSÍR:15.7 FE:24.5.	Burgonyás tészta (1,3) Káposztasaláta EN:488 SZH:85.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.7 FE:13.2.
Uzsonna	Felvágott (6) Margarin Zöldpaprika Kenyér (1) EN:342 SZH:36.0 SÓ:2.4 ZSÍR:16.5 FE:12.2.	Májkrém (2,6) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma EN:340 SZH:49.8 SÓ:1.5 ZSÍR:8.5 FE:14.7.	Natúr joghurt (7) Kifli (1,7) EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Párizsikrém (2,6,7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek EN:260 SZH:35.1 SÓ:1.7 ZSÍR:8.8 FE:9.5.	Túró rudi (6,7) Kornspitz kifli (1) EN:309 SZH:53.4 ZSÍR:4.6 FE:12.7 SÓ:1.2.

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej.8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfürt,14 puhatestűek, 15 édesítőszer

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,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cukor g/adag)

ÉTLAP

2026.11.16-2026.11.20 47 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Retekcsírás margarin (1,7) Kenyér (1) EN:297 SZH:43.5 SÓ:1.4 ZSÍR:10.4 FE:7.4.	Kakaó (7) Szalámis szendvics (1,6,7) EN:464 SZH:60.1 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:20.6.	Gyümölcstea Zöldséges vajkrém (7) Jégcsapretek Félbarna kenyér (1) EN:284 SZH:44.6 SÓ:1.3 ZSÍR:8.2 FE:7.4.	Karamellás tej (7) Vajas - lekváros kalács (1,3,7,12) EN:403 SZH:67.3 SÓ:1.3 ZSÍR:8.5 FE:13.8.	Citromos tea Snidlinges tojáskrém (2,3,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:347 SZH:56.9 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:15.0.
Ebéd leves	Vegyes gyümölcsleves (1,7) EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Frankfurti leves (1,2,6,7) EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.	Paradicsomleves (1,9) EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Köményes rántott leves (1) Levesgyöngy (1,3,7) EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.4 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Legényfogó leves (1,2,7,9) EN:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.
Ebéd A menü	Felesborsó főzelék (1) Sertéspörkölt EN:599 SZH:44.0 SÓ:1.2 ZSÍR:32.1 FE:32.7.	Zúzapörkölt Tarhonya (1,3) Savanyúság (12,15) EN:489 SZH:57.8 SÓ:1.9 ZSÍR:17.1 FE:25.2.	Sült csirkeszárny Párolt rizs Majonézes káposztasaláta (2,3,7) EN:476 SZH:67.2 SÓ:1.2 ZSÍR:38.1 FE:21.0.	Temesvári sertésszelet (1,2,7) Rizi bizi EN:485 SZH:151.9 SÓ:0.6 ZSÍR:53.7 FE:114.5.	Mákos tészta (1,3) Porcukor EN:580 SZH:92.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.4 FE:15.4.
Ebéd B menü	Tepsis burgonya Savanyúság (12,15) EN:287 SZH:36.6 SÓ:1.2 ZSÍR:10.5 FE:10.7.	Sonkás, sajtos-tejszínes tészta, (1,3,6,7) EN:523 SZH:41.0 SÓ:0.8 ZSÍR:23.2 FE:36.7.	Fokhagymás sült sertésmáj (1) Vajas burgonyapüré (7) Céklasaláta (12,15) EN:545 SZH:59.9 SÓ:2.6 ZSÍR:22.1 FE:24.9.	Tejszínes csirkeragu (1,7) Szarvacska tészta (1) EN:464 SZH:54.7 SÓ:0.6 ZSÍR:14.2 FE:28.5.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.
Uzsonna	Kolbászkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika EN:326 SÓ:1.6 ZSÍR:8.9 FE:13.6 SZH:46.2.	Májkrémes zsemle (1,6) Zöldség EN:291 SZH:32.3 SÓ:0.8 ZSÍR:11.3 FE:14.6.	Csibecsemege (1) Zsemle (1) Zöldpaprika EN:271 SZH:46.9 SÓ:1.6 ZSÍR:1.3 FE:17.6.	Sajtos stangli (1,3,7) Alma EN:276 SZH:28.2 SÓ:0.5 ZSÍR:14.4 FE:8.1.	Pécsváradi kifli (1) Kefir (7) EN:248 SZH:45.4 SÓ:1.2 ZSÍR:1.3 FE:13.2.

llergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej.8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfürt,14 puhatestűek,15 édesítőszе

Beszerzéstől függően az étlap változhat. Élelmezésvezető

tartalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cuk

ÉTLAP

2026.11.23-2026.11.27 48 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) EN:266 SZH:44.6 SÓ:1.6 ZSÍR:5.6 FE:8.7.	Tej (7) Körözött (7) Zsemle (1) EN:383 SZH:55.7 SÓ:1.3 ZSÍR:8.1 FE:21.0.	Citromos tea Margarin Póréhagyma Kenyér (1) EN:275 SZH:47.8 SÓ:1.4 ZSÍR:5.4 FE:8.2.	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) EN:451 SZH:75.4 SÓ:0.9 ZSÍR:9.6 FE:14.9.	Gyümölcstea Tojáskrém (2,3,7) Jégcsapretek Kenyér (1) EN:291 SZH:45.1 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves (1,3) EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Sertéshúsleves (1,3,9) EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Grízgaluska leves (1,3,9) EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Sárgarépás zellerkrémleves (1,7,9) EN:71 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Magyaros burgonya gulyás (1,3,9) EN:244 SZH:26.8 SÓ:0.5 ZSÍR:8.8 FE:13.5.
Ebéd A menü	Babfőzelék (1,7) Sült kolbász Ecetes lilahagyma EN:629 SZH:64.2 SÓ:2.1 ZSÍR:28.1 FE:28.8.	Gyümölcsmártás (1,7) Főtt sertésszelet Pirított dara (1) EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Rakott karfiol (1,7) Tejföl (7) EN:464 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:29.3 FE:19.9.	Pirított csirkemell csíkok Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:478 SZH:42.0 SÓ:0.7 ZSÍR:21.4 FE:28.5.	Spenótos - sajtos penne (1,3,7) EN:418 SZH:70.4 SÓ:0.6 ZSÍR:9.5 FE:12.2.
Ebéd B menü	Carbonara spagetti (1,3,7) EN:440 SZH:49.1 SÓ:0.6 ZSÍR:17.2 FE:17.9.	Székelykáposzta (1,7) EN:312 SZH:10.4 SÓ:0.8 ZSÍR:23.4 FE:14.6.	Zöldfűszeres hal csipsz (4) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:597 SZH:61.9 SÓ:0.8 ZSÍR:29.0 FE:21.2.	Fűszeres pulykaragu (1) Csavart tészta (1,3,7) Savanyú uborka (2,12,15) EN:545 SZH:58.5 SÓ:2.3 ZSÍR:22.7 FE:25.7.	Grízes tészta (1,3) Lekvár (12) Porcukor EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.
Uzsonna	Olasz felvágott (1,6) Fekete retek Kenyér (1) EN:320 SZH:34.3 SÓ:2.7 ZSÍR:14.4 FE:12.9.	Vajas - lekváros kenyér (1,7,12) EN:269 SZH:44.1 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:7.5.	Natúr joghurt (7) Kifli (1,7) EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Tavaszi felvágott (6) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma EN:297 SZH:37.7 SÓ:1.7 ZSÍR:11.2 FE:10.6.	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:269 SZH:45.4 SÓ:1.1 ZSÍR:3.3 FE:3.6.

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej.8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfürt,14 puhatestűek, 15 édesítőszer

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,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cukor g/adag)

ÉTLAP

2026.11.30-2026.12.04 49 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Kígyóuborka Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:374 SZH:55.9 SÓ:1.1 ZSÍR:11.0 FE:9.7.	Tejbegríz (1,7) Kakaós szórat EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Tojáskrém (2,3,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:346 SZH:54.0 SÓ:1.2 ZSÍR:7.4 FE:14.2.	Kakaó (7) Szalámis szendvics (1,6,7) EN:464 SZH:60.1 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:20.6.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém (7) Zsemle (1) EN:319 SZH:53.9 SÓ:1.4 ZSÍR:6.7 FE:10.1.
Ebéd leves	Erdélyi csorba (1,3,9) EN:224 SZH:9.5 SÓ:0.7 ZSÍR:9.1 FE:25.3.	Paradicsomleves (1,9) EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Csontleves (1,3,9) EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Zöldségleves (1,3,9) EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Kapros-tárkonyos krumpligaluska leves (1,3,9) EN:224 SZH:9.5 SÓ:0.5 ZSÍR:9.1 FE:25.3.
Ebéd A menü	Burgonyafőzelék (1,7) Fasírozott (1,3) EN:521 SZH:61.0 SÓ:1.2 ZSÍR:21.6 FE:19.1.	Rántott csirkemáj (1,3) Petrezselymes rizs Friss vegyes saláta EN:641 SZH:97.8 SÓ:1.0 ZSÍR:14.7 FE:29.2.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok (1) Sajtszósz (1,7) Párolt rizs EN:428 SZH:61.1 SÓ:1.3 ZSÍR:8.0 FE:27.2.	Pincepörkölt Savanyúság (12,15) EN:520 SZH:37.9 SÓ:1.1 ZSÍR:21.3 FE:11.6.	Burgonyás tészta (1,3) Káposztasaláta EN:488 SZH:85.2 SÓ:1.2 ZSÍR:9.7 FE:13.2.
Ebéd B menü	Szilvalekváros gombóc (1,3,12) Porcukor EN:355 SZH:77.0 SÓ:0.5 ZSÍR:1.1 FE:7.9.	Vadas szelet (1,2,7,9) Spagetti tészta (1,3) EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Stefánia szelet (1,3) Tört burgonya (7) Párolt zöldborsó EN:730 SZH:73.2 SÓ:1.2 ZSÍR:33.7 FE:30.9.	Bácskai rizseshús Ecetes paprika (2,12,15) EN:534 SZH:57.0 SÓ:1.9 ZSÍR:25.0 FE:19.6.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Uzsonna	Tavaszi felvágott (6) Margarin Kenyér (1) EN:274 SZH:34.5 SÓ:2.0 ZSÍR:10.4 FE:10.2.	Kenőmájas (2,6) Félbarna kenyér (1) Póréhagyma EN:363 SZH:38.0 SÓ:1.8 ZSÍR:15.7 FE:16.4.	Soproni felvágott Kenyér (1) Fekete retek EN:290 SZH:34.3 SÓ:2.4 ZSÍR:11.6 FE:11.7.	Kolbászkrém (7) Zsemle (1) Savanyú uborka (2,12,15) EN:294 SÓ:3.4 ZSÍR:8.3 FE:10.6 SZH:43.3.	Pécsváradi kifli (1) Kockasajt (7) EN:247 SZH:40.6 SÓ:0.9 ZSÍR:3.6 FE:12.2.

lergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej.8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfürt,14 puhatestűek,15 édesítősz

Beszerzéstől függően az étlap változhat. Élelmezésvezető

artalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cuk