



# ÉTLAP

2025.11.03-2025.11.07

45 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                                         | Kedd                                                                                                                 | Szerda                                                                                                                              | Csütörtök                                                                                                                                            | Péntek                                                                                                                      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli     | Citromos tea<br>Nyári felvágott<br>Sárgarépás margarin<br>Jégcsapretek<br>Kenvér<br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:382 SZH:49.4 SÓ:2.0 ZSÍR:15.0<br>FE:11.5. | Tejeskávé<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Allergén:glutén tej<br>EN:499 SZH:81.4 SÓ:1.6 ZSÍR:9.9<br>FE:8.9. | Citromos tea<br>Körözött<br>Zöldpaprika<br>Félbarna kenyér<br>Allergén:glutén tej<br>EN:321 SZH:51.7 SÓ:1.3 ZSÍR:5.7<br>FE:14.9.    | Tejbegríz<br>Fahéjas szórát<br>Allergén:glutén tej<br>EN:389 SZH:76.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.1<br>FE:11.4.                                                    | Gyümölcsstea<br>Zöldséges sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Allergén:glutén tej<br>EN:318 SZH:48.2 SÓ:1.7 ZSÍR:10.1<br>FE:7.9. |
| Ebéd leves  | Kaporkrémleves<br>túrósgaluskával<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:268 SZH:34.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.2<br>FE:7.0.                                                 | Húsgaluska leves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:173 SZH:12.4 SÓ:0.8 ZSÍR:10.6<br>FE:6.6.                      | Csontleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5<br>FE:4.4.                                             | Olasz zöldségleves<br>Allergén:glutén tej tojás zeller<br>EN:293 SZH:26.6 SÓ:0.8 ZSÍR:14.9<br>FE:12.5.                                               | Hamis gulyásleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9<br>FE:14.4.                           |
| Ebéd A menü | Majorannás<br>burgonyafőzelék<br>Zöldséges vagdalt<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:641 SZH:71.2 SÓ:1.6 ZSÍR:28.1<br>FE:24.0.                               | Piskóta<br>Csoki öntet<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:631 SZH:110.3 SÓ:0.9 ZSÍR:12.0<br>FE:19.0.                 | Csirkehúsos rizottó<br>Savanyú paprika<br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár<br>EN:341 SZH:38.3 SÓ:1.6 ZSÍR:8.8<br>FE:26.3.          | Lecsós hús<br>Tarhonya<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2<br>FE:32.6.                                                      | Káposztás tészta<br>Porcukor<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9<br>FE:13.5.                       |
| Ebéd B menü | Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2<br>FE:29.1.                                                | Sertéstokány<br>Tört burgonya<br>Céklasaláta<br>Allergén:glutén tej<br>EN:652 SZH:64.7 SÓ:1.6 ZSÍR:33.1<br>FE:21.7.  | Paprikáskrumpli<br>kolbásszal<br>Savanyú paprika<br>Allergén:kén-dioxid mustár szója<br>EN:303 SZH:37.4 SÓ:2.0 ZSÍR:12.5<br>FE:9.1. | Hal párizsi bundában<br>Majonézes<br>kukoricasaláta<br>Allergén:glutén halak mustár tej tojás<br>EN:657 SZH:49.3 SÓ:0.6 ZSÍR:38.8<br>FE:26.5.        | Sajtos - tejfölös tészta<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6<br>FE:25.3.                       |
| Vacsora     | Citromos tea<br>Vimpi<br>Allergén:glutén tej<br>EN:395 SZH:51.9 SÓ:1.2 ZSÍR:13.6<br>FE:15.6.                                                                  | Barackleváros<br>gombóc<br>Porcukor<br>Alma<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:700 SZH:137.0 SÓ:1.0 ZSÍR:9.0<br>FE:14.9. | Zöldborsófőzelék<br>Főtt tojás<br>Túró rudi<br>Allergén:glutén szója tej tojás<br>EN:581 SZH:53.6 SÓ:0.7 ZSÍR:24.1<br>FE:36.1.      | Citromos tea<br>Turista felvágott<br>Natúr vajkrém<br>Zöldség<br>Kenyer<br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:468 SZH:49.7 SÓ:2.1 ZSÍR:23.0<br>FE:15.0. |                                                                                                                             |

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

2025.11.10-2025.11.14

46 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                              | Kedd                                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                                                       | Péntek                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli     | Citromos tea<br>Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Kígyóuborka<br>Kenvér<br><br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:365 SZH:49.8 SÓ:2.2 ZSÍR:11.9 FE:13.8. | Kakaó<br>Briós<br>Natúr vajkrém<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:520 SZH:80.0 SÓ:0.9 ZSÍR:14.2 FE:16.9.                                       | Gyümölcsstea<br>Főtt baromfipálca<br>Mustár<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén mustár szója<br>EN:539 SZH:58.7 SÓ:3.1 ZSÍR:23.7 FE:22.3.             | Vaníliás tej<br>Margarin<br>Kalács<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:476 SZH:69.2 SÓ:1.1 ZSÍR:15.2 FE:14.7.                                                | Citromos tea<br>Petrezselymes sajtkrém<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:316 SZH:51.2 SÓ:1.7 ZSÍR:7.4 FE:10.7. |
| Ebéd leves  | Daragaluska leves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:153 SZH:19.8 SÓ:0.7 ZSÍR:6.2 FE:3.9.                                                   | Magyaros burgonya gulyás<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:271 SZH:29.8 SÓ:0.5 ZSÍR:9.8 FE:15.0.                                            | Zellerkrémleves<br><br>Allergén:glutén tej zeller<br>EN:140 SZH:12.1 SÓ:0.8 ZSÍR:8.6 FE:2.9.                                                       | Vegyes zöldségleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.                                                              | Zöldbableves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:109 SZH:12.2 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:2.8.                                   |
| Ebéd A menü | Sertéspörkölt<br>Főtt burgonya<br>Csalamádé<br><br>Allergén:kén-dioxid<br>EN:603 SZH:57.2 SÓ:2.4 ZSÍR:29.0 FE:26.5.                                | Chilis bab<br><br>Allergén:glutén<br>EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.                                                                       | Rántott csirkecomb filé<br>Rizi bizi<br>Savanyú uborka<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás<br>EN:602 SZH:69.7 SÓ:3.0 ZSÍR:21.4 FE:31.3. | Bakonyi csirkeragu<br>Csavart tészta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:563 SZH:65.9 SÓ:0.7 ZSÍR:21.8 FE:25.0.                                              | Gyümölcslepény<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:400 SZH:60.0 SÓ:0.3 ZSÍR:13.5 FE:8.1.                             |
| Ebéd B menü | Mexikói főzelék<br>Vagdaltszelet<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:608 SZH:54.2 SÓ:1.6 ZSÍR:29.6 FE:28.5.                                     | Túrós tészta<br>Porcukor<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.                                              | Csőbensült karfiol<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:123 SZH:8.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.9 FE:2.0.                                                      | Paradicsomos káposzta<br>Sült sertésszelet<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:474 SZH:50.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.5 FE:27.2.                                           | Burgonyás tészta<br>Házi vegyes savanyúság<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:486 SZH:78.0 SÓ:0.8 ZSÍR:10.7 FE:15.2.    |
| Vacsora     | Citromos tea<br>Pizza<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:592 SZH:79.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.1 FE:26.8.                                                | Sonkás, sajtos-tejszínes<br>tészta, kakukkfűvel<br>Citromos tea<br><br>Allergén:glutén szója tej tojás<br>EN:622 SZH:55.6 SÓ:0.9 ZSÍR:25.8 FE:40.8. | Tarhonyás sertéshús<br>Ecetes paprika<br>Citromos tea<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás<br>EN:588 SZH:50.7 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4 FE:26.7.  | Oszibarack gyümölcsstea<br>Főtt császárszalonna<br>Lilahagyma<br>Főtt tojás<br>Kenvér<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:826 SZH:76.4 SÓ:3.5 ZSÍR:44.1 FE:29.4. |                                                                                                                         |

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

2025.11.17-2025.11.21

47 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                         | Kedd                                                                                                                                                          | Szerda                                                                                                                                                        | Csütörtök                                                                                                                                                   | Péntek                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli     | Citromos tea<br>Pizzasonka<br>Retekcsírás margarin<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:408 SZH:48.5 SÓ:2.1 ZSÍR:15.0<br>FE:19.5. | Kakaó<br>Kukoricapehely<br>Margarin<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:592 SZH:103.9 SÓ:2.1 ZSÍR:12.0<br>FE:18.3.                                     | Gyümölcstea<br>Csibecsemege<br>Zöldséges vajkrém<br>Jégcsapretek<br>Félbarna kenvér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:381 SZH:53.0 SÓ:2.2 ZSÍR:9.8<br>FE:19.4. | Karamellás tej<br>Vajas - lekváros kalács<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás<br>EN:543 SZH:82.3 SÓ:1.1 ZSÍR:15.9<br>FE:16.7.                       | Citromos tea<br>Snidlinges tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br><br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:386 SZH:63.2 SÓ:1.3 ZSÍR:7.0<br>FE:6.2. |
| Ebéd leves  | Vegyes gyümölcsleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6<br>FE:2.2.                                                 | Frankfurti leves<br><br>Allergén:glutén mustár szója tej<br>EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7<br>FE:11.4.                                                      | Paradicsomleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6<br>FE:3.9.                                                                   | Köményes rántott leves<br>Levesgyöngy<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:12.7<br>FE:2.7.                                       | Zöldborsóleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:138 SZH:16.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.4<br>FE:5.4.                                                           |
| Ebéd A menü | Kapros tökfőzelék<br>Főtt tojás<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7<br>FE:18.4.                              | Lecsós csirkemáj<br>Sárgarépás rizs<br><br>Allergén:glutén mustár<br>EN:463 SZH:56.3 SÓ:1.2 ZSÍR:20.0<br>FE:25.4.                                             | Sült csirkeszárny<br>Majonézes<br>burgonyasaláta<br><br>Allergén:mustár tej tojás<br>EN:699 SZH:36.9 SÓ:1.0 ZSÍR:53.3<br>FE:16.1.                             | Fokhagymamártás<br>Húsgombóc<br>Főtt burgonya<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:656 SZH:77.7 SÓ:1.4 ZSÍR:27.1<br>FE:23.3.                              | Mákos tészta<br>Porcukor<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2<br>FE:17.1.                                               |
| Ebéd B menü | Tepsis burgonya<br>Savanyúság<br><br>Allergén:kén-dioxid<br>EN:319 SZH:40.6 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6<br>FE:11.8.                                      | Sajtos - tejfölös tészta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6<br>FE:25.3.                                                     | Hentestokány<br>Csavart tészta<br><br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4<br>FE:19.2.                                        | Csirkepaprikás<br>Szarvacska tészta<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1<br>FE:34.1.                                              | Gombás tészta,<br>sütőben<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:601 SZH:69.0 SÓ:0.7 ZSÍR:28.1<br>FE:29.7.                                                 |
| Vacsora     | Gyümölcstea<br>Zöldborsós sertésragu<br>Kagylótészta<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:720 SZH:78.7 SÓ:0.9 ZSÍR:33.0<br>FE:25.8.             | Sült debreceni<br>Ketchup, Mustár<br>Lilahagyma<br>Félbarna kenyér<br><br>Allergén:glutén mustár szója zeller<br>EN:553 SZH:63.8 SÓ:4.0 ZSÍR:23.0<br>FE:22.1. | Piskóta<br>Csoki öntet<br>narancs<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:631 SZH:110.3 SÓ:0.9 ZSÍR:12.0<br>FE:19.0.                                           | Citromos tea<br>Zala felvágott<br>Margarin,Kockasajt<br>Fekete retek<br>Túró rudi<br><br>Allergén:szója tej<br>EN:355 SZH:22.9 SÓ:1.5 ZSÍR:21.5<br>FE:16.3. |                                                                                                                                                      |

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

2025.11.24-2025.11.28

48 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                                                 | Kedd                                                                                                                          | Szerda                                                                                                                                              | Csütörtök                                                                                                                                         | Péntek                                                                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli     | Citromos tea<br>Olasz felvágott<br>Zöldfűszeres sajtkrém<br>Fekete retek<br>Félbarna kenyér<br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:468 SZH:50.3 SÓ:3.5 ZSÍR:21.6 FE:17.1. | Tej<br>Körözött<br>Zöldség<br>Zsemle<br>Allergén:glutén tej<br>EN:437 SZH:63.7 SÓ:1.4 ZSÍR:9.1 FE:24.0.                       | Citromos tea<br>Tepertőkrém<br>Póréhagyma<br>Kenyér<br>Allergén:glutén mustár<br>EN:581 SZH:53.1 ZSÍR:34.3 FE:13.7 SÓ:1.2.                          | Tejeskávé<br>Margarin<br>Gyümölcslekvár<br>Briós<br>Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás<br>EN:623 SZH:101.7 SÓ:1.3 ZSÍR:15.9 FE:17.1.            | Gyümölcsstea<br>Tojáskrém<br>Jégcsapretek<br>Kenyér<br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:324 SZH:50.0 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9. |
| Ebéd leves  | Csurgatott tojásleves<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.                                                                              | Sertéshúsleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.                                    | Fahéjas szilvaleves<br>Allergén:glutén tej<br>EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.4 FE:2.4.                                                               | Karfiolkrémleves<br>Allergén:glutén tej<br>EN:71 SZH:7.3 SÓ:0.2 ZSÍR:2.8 FE:3.9.                                                                  | Magyaros káposztaleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:380 SZH:24.3 SÓ:0.3 ZSÍR:20.7 FE:14.4.                                 |
| Ebéd A menü | Babfőzelék<br>Sült kolbász<br>Ecetes lilahagyma<br>Allergén:glutén tej<br>EN:699 SZH:71.3 SÓ:2.3 ZSÍR:31.2 FE:32.0.                                                   | Paradicsommártás<br>Főtt sertésszelet<br>Főtt burgonya<br>Allergén:glutén zeller<br>EN:578 SZH:81.3 SÓ:1.9 ZSÍR:14.3 FE:29.0. | Lencsefőzelék<br>Sertéspörkölt<br>Allergén:glutén mustár tej<br>EN:732 SZH:53.3 SÓ:1.5 ZSÍR:39.3 FE:40.3.                                           | Pirított csirkemell csíkok<br>Párolt vegyes zöldség<br>Petrezselymes burgonya<br>Allergén:tej<br>EN:596 SZH:69.2 SÓ:1.6 ZSÍR:18.3 FE:36.2.        | Spenótos - sajtos penne<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:464 SZH:78.2 SÓ:0.7 ZSÍR:10.5 FE:13.6.                                   |
| Ebéd B menü | Carbonara spagetti<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:489 SZH:54.6 SÓ:0.7 ZSÍR:19.1 FE:19.9.                                                                          | Csőbensült brokkoli<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:311 SZH:27.6 SÓ:1.0 ZSÍR:14.9 FE:16.3.                                 | Fűszeres pulykaragu<br>Csavart tészta<br>Savanyú uborka<br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás<br>EN:606 SZH:65.0 SÓ:2.5 ZSÍR:25.2 FE:28.5. | Gombapaprikás<br>Párolt rizs<br>Allergén:glutén tej<br>EN:439 SZH:72.8 SÓ:0.8 ZSÍR:9.8 FE:14.3.                                                   | Grízes tészta<br>Lekvár<br>Porcukor<br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.                |
| Vacsora     | Citromos tea<br>Hot-dog<br>Ketchup<br>Mustár<br>Allergén:glutén mustár szója tej zeller<br>EN:651 SZH:83.7 SÓ:2.8 ZSÍR:24.0 FE:24.2.                                  | Túrós tészta<br>Citromos tea<br>Alma<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:589 SZH:79.6 SÓ:0.9 ZSÍR:18.0 FE:26.2.                | Rántott sajt<br>Majonézes kukoricasaláta<br>Citromos tea<br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:802 SZH:77.9 SÓ:1.5 ZSÍR:41.3 FE:28.2.           | Citromos tea<br>Felvágott,Margarin<br>Szelet sajt,Zöldpaprika<br>Kenyér<br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:496 SZH:50.3 SÓ:3.1 ZSÍR:23.8 FE:19.0. |                                                                                                                                     |

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)