



ÉTLAP

2025.12.01-2025.12.05

49 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Kígyóborka Teljes kiőrlésű bagett Allergén: glutén tej tojás EN:415 SZH:62.1 SÓ:1.2 ZSÍR:12.2 FE:10.8.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén: glutén tej EN:368 SZH:70.1 SÓ:0.6 ZSÍR:4.4 FE:11.6.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Fekete retek Félbarna kenyér Allergén: glutén EN:409 SZH:47.4 SÓ:2.9 ZSÍR:18.2 FE:13.0.	Kakaó Gabonapehely Natúr vajkrém Kenyer Allergén: glutén tej EN:608 SZH:104.1 SÓ:2.2 ZSÍR:12.6 FE:18.3.	Citromos tea Petrezselymes sajtkrém Zsemle Allergén: glutén tej EN:354 SZH:59.9 SÓ:1.5 ZSÍR:7.4 FE:11.3.
Ebéd leves	Erdélyi csorba Allergén: glutén tojás zeller EN:249 SZH:10.6 SÓ:0.8 ZSÍR:10.1 FE:28.1.	Csontleves Allergén: glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Zöldségleves Allergén: glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Kapros-tárkonyos krumpligombóc leves Allergén: glutén tojás zeller EN:249 SZH:10.6 SÓ:0.6 ZSÍR:10.1 FE:28.1.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolifőzelék Fasírozott Allergén: glutén tej tojás EN:527 SZH:32.0 SÓ:0.9 ZSÍR:33.9 FE:22.6.	Lecsós halfilé Bulgur Allergén: glutén halak EN:503 SZH:76.3 SÓ:0.4 ZSÍR:7.6 FE:24.9.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok Sajtszószt Pirított kuszkuszt Allergén: glutén tej EN:574 SZH:83.3 SÓ:1.9 ZSÍR:9.2 FE:36.5.	Székelykáposzta Allergén: glutén tej EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0 FE:16.2.	Almás-túrós rakott tészta Allergén: glutén tej tojás EN:347 SZH:54.2 SÓ:0.3 ZSÍR:11.8 FE:4.9.
Ebéd B menü	Szilvalekváros gombóc Porcukor Allergén: glutén kén-dioxid tojás EN:394 SZH:85.6 SÓ:0.5 ZSÍR:1.2 FE:8.8.	Vadas szelet Spagetti tészta Allergén: glutén mustár tej tojás zeller EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9 FE:33.1.	Olasz zöldségragu Párolt rizs Reszelt sajt Allergén: tej EN:748 SZH:105.6 SÓ:1.1 ZSÍR:18.6 FE:38.5.	Tarhonyás sertéshús Ecetes paprika Allergén: glutén kén-dioxid mustár tojás EN:547 SZH:40.6 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4 FE:26.7.	Piskóta Csoki öntet Allergén: glutén tej tojás EN:631 SZH:110.3 SÓ:0.9 ZSÍR:12.0 FE:19.0.
Vacsora	Citromos tea Milánói makaróni Allergén: glutén tej tojás EN:683 SZH:77.8 SÓ:0.9 ZSÍR:27.4 FE:30.1.	Sajtos csirkecomb csíkok Sárgarépás rizs Allergén: glutén tej EN:428 SZH:53.6 SÓ:0.8 ZSÍR:13.5 FE:22.3.	Burgonyafőzelék Rántott parizer Allergén: glutén szója tej tojás EN:567 SZH:70.2 SÓ:1.9 ZSÍR:22.3 FE:19.7.	Citromos tea Olasz felvágott Snidlinges vajkrém Jégcsapretek Kenyer Allergén: glutén szója tej EN:477 SZH:49.8 SÓ:3.1 ZSÍR:23.9 FE:15.0.	

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)



ÉTLAP

2025.12.08-2025.12.12

50 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Erdei gyümölcsstea Zala felvágott Petrezselymes vajkrém Jégcsapretek Kenvér Allergén:glutén tej EN:440 SZH:50.6 SÓ:2.2 ZSÍR:18.8 FE:16.3.	Kakaó Briós Margarin méz Allergén:glutén tej tojás EN:576 SZH:95.9 SÓ:1.2 ZSÍR:13.4 FE:16.8.	Citromos tea Paradicsomos vajkrém Kockasajt Póréhagyma Félbarna kenvér Allergén:glutén tej EN:417 SZH:54.7 SÓ:1.6 ZSÍR:15.6 FE:13.5.	Vaníliás tej Kukoricapehely Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:586 SZH:99.5 SÓ:1.8 ZSÍR:14.3 FE:16.0.	Gyümölcsstea Körözött Kenyér Allergén:glutén tej EN:308 SZH:50.1 SÓ:1.3 ZSÍR:5.3 FE:14.2.
Ebéd leves	Legényfogó leves Allergén:glutén mustár tej zeller EN:217 SZH:13.2 SÓ:0.2 ZSÍR:9.2 FE:20.0.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Almás meggyleves Allergén:glutén tej EN:141 SZH:24.8 SÓ:0.1 ZSÍR:3.7 FE:1.4.	Burgonyaleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü	Rántott gomba Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:718 SZH:84.1 SÓ:0.8 ZSÍR:34.7 FE:15.8.	Zöldborsófőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:632 SZH:59.5 SÓ:1.0 ZSÍR:28.6 FE:32.8.	Sült csirkecomb Burgonyapüré Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár tej EN:501 SZH:55.3 SÓ:3.6 ZSÍR:16.7 FE:30.3.	Sült csirkemáj Károlyi saláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:539 SZH:22.2 SÓ:1.5 ZSÍR:39.7 FE:22.2.	Mákos nudli Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:750 SZH:121.7 SÓ:1.0 ZSÍR:24.7 FE:26.0.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Pásztortarhonya Céklasaláta Allergén:glutén tojás EN:488 SZH:70.5 SÓ:1.6 ZSÍR:15.9 FE:14.4.	Borsos tokány Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:571 SZH:65.8 SÓ:2.8 ZSÍR:23.3 FE:23.4.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1.	Joghurtos - bazsalikomos tészta Allergén:glutén tej EN:417 SZH:68.4 SÓ:0.9 ZSÍR:9.6 FE:13.4.
Vacsora	Citromos tea Sajtos pizza Allergén:glutén tej tojás zeller EN:476 SZH:60.6 SÓ:0.6 ZSÍR:17.6 FE:18.0.	Túrós derelye Fahéjas tejföl Kivi Allergén:glutén tej tojás EN:637 SZH:99.9 SÓ:0.6 ZSÍR:21.4 FE:28.4.	Citromos tea Mexikói főzelék Főtt tojás Alma Allergén:glutén tej tojás EN:540 SZH:59.0 SÓ:0.9 ZSÍR:20.4 FE:27.3.	Oszibarack gyümölcsstea Füstölt kolbász Natúr vajkrém Lilahagyma Félbarna kenvér Allergén:glutén tej EN:474 SZH:51.3 SÓ:2.3 ZSÍR:21.9 FE:17.0.	

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

2025.12.15-2025.12.18

51 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Póréhagymás vajkrém Felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén szója tej EN:388 SZH:38.3 SÓ:1.8 ZSÍR:21.0 FE:11.0.	Tej Fonott kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:507 SZH:65.6 SÓ:1.4 ZSÍR:18.5 FE:18.7.	Gyümölcs tea Párizsikrém Magos zsemle Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár szezámmag szója tej tojás EN:363 SZH:54.2 SÓ:3.8 ZSÍR:10.9 FE:10.9.	Tej Margarin,Felvágott Kenyer Zöldség Allergén:glutén szója tej EN:497 SZH:52.5 SÓ:2.9 ZSÍR:21.8 FE:21.8.	Karamellás tej Lekvár,Margarin Kukoricapehely Kenyer Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:671 SZH:118.6 SÓ:2.1 ZSÍR:14.5 FE:17.8.
Ebéd leves	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3 FE:12.0.	Tojásleves Allergén:glutén tojás EN:128 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.
Ebéd menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Rakott káposzta Tejföl Allergén:glutén tej EN:497 SZH:31.0 SÓ:1.0 ZSÍR:33.3 FE:17.6.	Tepsis burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:319 SZH:40.6 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6 FE:11.8.	Chilis bab Allergén:glutén EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.
Vacsora	Karalábé főzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:539 SZH:46.8 SÓ:1.7 ZSÍR:28.2 FE:23.3.	Mákos tészta Alma Allergén:glutén tojás EN:598 SZH:89.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.6 FE:17.5.	Citromos tea Felvágott,Margarin Kenyer Zöldség Allergén:glutén szója EN:417 SZH:49.4 SÓ:2.6 ZSÍR:18.1 FE:13.3.	Citromos tea Pizza Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:486 SZH:62.3 SÓ:1.2 ZSÍR:17.3 FE:19.3.	

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)