

2026.08.31-2026.09.04

36 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Kakaó (7) Briós (1,3,7) Margarin EN:511 SZH:79.7 SÓ:1.2 ZSÍR:13.4 FE:16.8.	Gyümölcstea Margarin méz Félbarna kenyér (1) EN:335 SZH:62.9 SÓ:1.5 ZSÍR:5.9 FE:7.0.	Tej (7) Gabonapehely (1) EN:328 SZH:51.1 SÓ:1.1 ZSÍR:8.6 FE:10.8.	Citromos tea Sárgarépas túrókrém (7) Kenyer (1) EN:282 SZH:49.8 SÓ:1.8 ZSÍR:3.7 FE:11.9.
Ebéd leves		Rántott leves (1) Levesgyöngy (1,3,7) EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.3 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Paradicsomleves (1,9) EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Kolbászos bableves (1,3) EN:282 SZH:33.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:11.9.
Ebéd A menü		Burgonyás tészta (1,3) Házi vegyes savanyúság EN:486 SZH:78.0 SÓ:0.8 ZSÍR:10.7 FE:15.2 HCK:1.0.	Zöldborsófőzelék (1,7) Vagdaltszelet (1,3) EN:633 SZH:55.5 SÓ:1.4 ZSÍR:30.0 FE:34.0.	Lecsós hús (1) Párolt rizs EN:522 SZH:71.9 SÓ:0.9 ZSÍR:13.7 FE:27.0.	Káposztás tészta (1,3) Porcukor EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Ebéd B menü		Tarhonyás sertéshús (1,3) Házi vegyes savanyúság EN:561 SZH:41.0 SÓ:1.0 ZSÍR:30.3 FE:27.6 HCK:1.0.	Sült csirkeszárny Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:484 SZH:46.4 SÓ:0.9 ZSÍR:23.8 FE:20.1.	Borsos tokány (1) Szarvacska tészta (1) Savanyúság (12,15) EN:664 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:33.3 FE:27.1.	Túrós derelye (1,3,7) Fahéjas tejföl (7) EN:576 SZH:88.6 SÓ:0.6 ZSÍR:20.8 FE:27.4.
Vacsora		Citromos tea Sült debreceni (6) Ketchup (9) Zöldség, Gyümölcs Kenyer (1) EN:538 SZH:68.4 SÓ:3.0 ZSÍR:20.1 FE:20.0.	Gyümölcsös tejberizs (7) Citromos tea Alma EN:286 SZH:53.2 SÓ:0.2 ZSÍR:3.8 FE:8.5.	Citromos tea Sült császárszalonna Zöldpaprika, Félbarna kenyér (1) Banán EN:666 SZH:75.3 SÓ:3.1 ZSÍR:32.6 FE:16.5.	

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,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:hozáadott cukor g/adag)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Snidlinges sajtkrém (7) Zala felvágott Paradicsom Kenyér (1) EN:430 SZH:52.7 SÓ:2.6 ZSÍR:16.0 FE:18.2.	Tej (7) Kalács (1,3,7) Margarin EN:451 SZH:58.6 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:16.9.	Citromos tea Májkrém (2,6) Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:415 SZH:63.7 SÓ:1.7 ZSÍR:9.6 FE:6.2.	Karamellás tej (7) Fonottka (1,3,7) Lekvár (12) Margarin EN:409 SZH:44.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.5.	Gyümölcstea Tojáskrém (2,3,7) Lilahagyma Kenyér (1) EN:334 SZH:52.6 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.
Ebéd leves	Karalábéleves (1,9) EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.	Fokhagymakrémleves (1,7) EN:134 SZH:9.9 SÓ:0.5 ZSÍR:9.3.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Gyümölcsleves (1,7) EN:159 SZH:28.6 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Lencsegyulyás (1,3,9) EN:424 SZH:33.4 SÓ:0.3 ZSÍR:21.6 FE:23.3.
Ebéd A menü	Parajfőzelék (1,7) Főtt tojás (3) Főtt burgonya EN:590 SZH:70.0 SÓ:1.5 ZSÍR:20.6 FE:29.2.	Csirkemell párizsi bundában (1,3) Rizsi bizi Céklasaláta (12,15) EN:622 SZH:79.3 SÓ:1.6 ZSÍR:17.3 FE:35.8.	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Zöldfűszeres sült halszelet (4) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:716 SZH:70.4 SÓ:0.9 ZSÍR:34.5 FE:29.8.	Carbonara spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:600 SZH:55.0 SÓ:1.4 ZSÍR:27.5 FE:28.2.
Ebéd B menü	Rizseshús Idénysaláta EN:515 SZH:43.8 SÓ:0.7 ZSÍR:27.5 FE:21.9.	Temesvári sertésszelet (1,2,7) Spagetti tészta (1,3) EN:682 SZH:185.0 SÓ:0.7 ZSÍR:66.1 FE:132.1.	Székelykáposzta (1,7) EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0 FE:16.2.	Sült csirkecomb csíkok sajtmártásban (1,2,7) Pirított kuskusz (1) EN:769 SZH:90.0 SÓ:2.1 ZSÍR:23.8 FE:45.7.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Vacsora	Citromos tea Pizzaszósos spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) Alma EN:675 SZH:73.9 SÓ:2.7 ZSÍR:25.9 FE:35.4.	Citromos tea Hot-dog (1,2,6,7) Ketchup (9) Banán EN:672 SZH:96.9 SÓ:1.8 ZSÍR:20.9 FE:22.7.	Rántott parizer (1,3,6) Franciasaláta (2,3,7) Túró rudi (6,7) EN:995 SZH:70.0 SÓ:2.0 ZSÍR:67.3 FE:25.1.	Turista felvágott (6) Kockasajt (7) Paradicsom Félbarna kenyér (1) Gyümölcsiohurt (1,7) EN:539 SZH:57.0 SÓ:2.7 ZSÍR:24.2 FE:22.4.	

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfű,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:hozáadott cukor g/adag)

2026.09.14-2026.09.18

38 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Kaproz túró (7) Zöldpaprika Kenyer (1) EN:323 SZH:52.5 SÓ:1.7 ZSÍR:5.7 FE:15.0.	Kakaó (7) Kukoricapehely Natúr vajkrém (7) Kenyer (1) EN:601 SZH:104.2 SÓ:1.8 ZSÍR:12.8 FE:18.4.	Gyümölcstea Zöldséges sajtkrém (7) Zöldpaprika Félbarna kenyér (1) EN:333 SZH:50.6 SÓ:1.7 ZSÍR:10.3 FE:8.8.	Tejbegríz (1,7) Kakaós szórat EN:368 SZH:70.1 SÓ:0.6 ZSÍR:4.4 FE:11.6.	Citromos tea Magyaros vajkrém (7) Póréhagyma Zsemle (1) EN:408 SZH:63.6 SÓ:1.2 ZSÍR:11.9 FE:19.5.
Ebéd leves	Grízgaluska leves (1,3,9) EN:324 SZH:24.1 SÓ:0.8 ZSÍR:17.1 FE:16.3.	Kertészleves (1,9) EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Csurgatott tojásleves (1,3) EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Babgulyás (1,3,9) EN:441 SZH:36.9 SÓ:0.7 ZSÍR:22.5 FE:21.8.
Ebéd A menü	Sonkás-gombás- paradicsomos ragu (1,6,7) Bulgur (1) EN:661 SZH:105.1 SÓ:1.0 ZSÍR:12.2 FE:25.4.	BBQ csirkeszárny, (1,6) Petrezselymes burgonya Majonézes káposztasaláta (2,3,7) EN:744 SZH:66.5 SÓ:2.0 ZSÍR:66.8 FE:28.9.	Zúzapörkölt Tészta köret (1) Uborkasaláta EN:599 SZH:73.8 SÓ:1.3 ZSÍR:21.4 FE:26.9.	Csirkepaprikás (1,7) Csavart tészta (1,3,7) EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1 FE:34.1.	Grízes tészta (1,3) Porcukor Gyümölcslekvár (12) EN:564 SZH:113.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.4.
Ebéd B menü	Majorannás burgonyafőzelék (1,7) Fasírozott (1,3) EN:579 SZH:67.8 SÓ:1.5 ZSÍR:24.0 FE:21.2.	Kolbászos lecsó Tarhonya (1,3) EN:508 SZH:70.3 SÓ:1.5 ZSÍR:17.2 FE:16.9.	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.	Rántott sertésszelet (1,3) Burgonyapüré (7) Friss vegyes saláta EN:608 SZH:63.8 SÓ:1.4 ZSÍR:24.2 FE:33.0.	Spenótos - tejszínes tagletti (1,7) Reszelt sajt (7) EN:702 SZH:70.1 SÓ:1.4 ZSÍR:35.0 FE:32.5.
Vacsora	Gyümölcstea Mákos nudli (1,3) Vaníliás öntet (7) Narancs EN:840 SZH:142.0 SÓ:1.0 ZSÍR:24.9 FE:26.7.	Fűszeres sült oldalas Hagymás tört burgonya (7) Savanyúság (12,15) Alma EN:832 SZH:60.0 SÓ:1.6 ZSÍR:55.9 FE:19.7.	Túrógombóc (1,3,7) Édes tejföl (7) Citromos tea EN:665 SZH:70.5 SÓ:0.7 ZSÍR:29.5 FE:28.4.	Citromos tea Füstölt kolbász Margarin Paradicsom Kenyér (1) EN:493 SZH:56.7 SÓ:2.6 ZSÍR:21.4 FE:17.4.	

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámag,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,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:teltett zsírsav g/adag,HCK:hozáadott cukor g/adag)

2026.09.21-2026.09.25

39 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Tepertőkrém (2) Zöldpaprika Kenyér (1) EN:563 SZH:49.9 ZSÍR:34.3 FE:12.7 SÓ:1.2.	Kakaó (7) Gabonapehely (1) Natúr vajkrém (7) Kenyér (1) EN:608 SZH:104.1 SÓ:2.2 ZSÍR:12.6 FE:18.3.	Gyümölcsstea Olasz felvágott (1,6) Natúr sajtkrém (7) Jégcsapretek Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:529 SZH:63.0 SÓ:3.2 ZSÍR:20.9 FE:9.7.	Vaníliás tej (7) Kalács (1,3,7) Margarin Lekvár (12) EN:525 SZH:81.2 SÓ:1.1 ZSÍR:15.2 FE:14.9.	Gyümölcsstea Zöldséges tojáskrém (2,3,7) Kenyér (1) EN:313 SZH:48.7 SÓ:1.6 ZSÍR:7.4 FE:12.1.
Ebéd leves	Sertésragu leves (1,3,9) EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3 FE:12.0.	Zöldségkrémleves (1,7) EN:155 SZH:19.6 SÓ:0.5 ZSÍR:6.6 FE:3.6.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Paradicsomleves (1,9) EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Legényfogó leves (1,2,7,9) EN:217 SZH:13.2 SÓ:0.2 ZSÍR:9.2 FE:20.0.
Ebéd A menü	Lekváros derelye (1,3,12) Porcukor EN:616 SZH:117.8 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.	Hentestokány (1,2) Szarvacska tészta (1) EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Lencsefőzelék (1,2,7) Sertéspörkölt EN:732 SZH:53.3 SÓ:1.5 ZSÍR:39.3 FE:40.3.	Gyros Steak burgonya (2,9) Vitaminsaláta Oregánós öntet (7) EN:792 SZH:65.5 SÓ:1.5 ZSÍR:45.8 FE:26.6.	Son-go-ku tészta (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:800 SZH:87.2 SÓ:1.7 ZSÍR:31.1 FE:41.8.
Ebéd B menü	Sült kolbász Tört burgonya (7) Párolt káposzta EN:730 SÓ:2.4 ZSÍR:35.3 FE:19.5 SZH:81.5.	Fokhagymás sült sertésmáj (1) Majonézes burgonyasaláta (2,3,7) EN:783 SZH:40.9 SÓ:1.3 ZSÍR:58.2 FE:22.1.	Sült csirkecomb csíkok Fahéjas almamártás (1,7) Pirított dara (1) EN:674 SZH:89.1 SÓ:1.5 ZSÍR:20.8 FE:30.6.		Túrós tészta (1,3,7) Porcukor EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.
Vacsora	Sült sertésszelet (1) Párolt rizs Savanyúság (12,15) EN:481 SZH:65.3 SÓ:0.8 ZSÍR:11.1 FE:29.3.	Kapros tökfőzelék (1,7) Sült baromfipálca karikák (1,6) Banán EN:498 SZH:51.1 SÓ:1.3 ZSÍR:24.4 FE:17.2.	Citromos tea Pizza (1,3,7) Alma EN:626 SZH:86.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.5 FE:27.2.	Citromos tea Turista felvágott (6) Margarin,Szelet sajt (7) Kígyóuborka,Kenyér (1) EN:532 SZH:49.2 SÓ:2.9 ZSÍR:27.7 FE:20.5.	

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűt,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)

2026.09.28-2026.10.02

40 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Savanyú uborka (2,12,15) EN:414 SZH:48.8 SÓ:4.9 ZSÍR:18.2 FE:12.8.	Tejbegríz (1,7) Fahéjas szórat Natúr sajtkrém (7) Kenyer (1) Kígyóuborka EN:641 SZH:117.1 SÓ:2.2 ZSÍR:9.1 FE:21.5.	Gyümölcsstea Tojáskrém (2,3,7) Fekete retek Kenyer (1) EN:321 SZH:49.1 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.	Tej (7) Zöldfűszeres margarin (7) Felvágott (6) Félbarna kenyér (1) EN:551 SZH:50.6 SÓ:2.8 ZSÍR:29.0 FE:20.7.	Citromos tea Körözött (7) Póréhagyma Kenyer (1) EN:341 SZH:55.7 SÓ:1.3 ZSÍR:5.5 FE:16.1.
Ebéd leves	Sárgarépás zellerkrémleves (1,7,9) EN:79 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.	Bakonyi betyárleves (1,3,7) EN:459 SZH:14.0 SÓ:0.6 ZSÍR:35.0 FE:21.0.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Köményes rántott leves (1) Pírtott kenyérkocka (1) EN:118 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:5.2 FE:2.5.	Tejfölös bableves (1,3,7) EN:270 SZH:31.0 SÓ:1.0 ZSÍR:11.1 FE:11.1.
Ebéd A menü	Rizseshús Házi vegyes savanyúság EN:506 SZH:38.3 SÓ:0.6 ZSÍR:27.5 FE:22.8 HCK:1.0.	Felesborsó főzelék (1) Fasírozott (1,3) EN:630 SZH:64.2 SÓ:1.3 ZSÍR:27.4 FE:30.7.	Zöldfűszeres sült halszelet (4) Franciasaláta (2,3,7) EN:794 SZH:46.2 SÓ:1.4 ZSÍR:53.1 FE:31.1.	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Káposztás tészta (1,3) Porcukor EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta (1,3) Tejfölös uborkasaláta (7) EN:545 SZH:85.5 SÓ:1.1 ZSÍR:14.8 FE:15.5.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.	Főtt sertésszelet Fokhagymamártás (1,7) Főtt burgonya EN:518 SZH:61.5 SÓ:1.3 ZSÍR:17.1 FE:27.7.	Rántott csirkecomb filé (1,3) Zöldséges rizs Savanyúság (12,15) EN:619 SZH:81.5 SÓ:1.4 ZSÍR:18.0 FE:31.7.	Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) EN:609 SZH:69.9 SÓ:0.3 ZSÍR:32.8 FE:20.2.
Vacsora	Citromos tea Morzsás nudli (1,3) Lekvár (12) Porcukor,Alma EN:813 SZH:167.7 SÓ:1.0 ZSÍR:7.1 FE:17.4.	Spenót (1,7) Tojásrántotta (3) Banán EN:527 SZH:44.1 SÓ:0.7 ZSÍR:28.1 FE:23.0.	Almás csirkemell Kukoricás rizs Idénysaláta EN:445 SZH:64.4 SÓ:1.5 ZSÍR:6.5 FE:30.9.	Füstölt kolbász Petrezselymes sajtkrém (7) Zöldpaprika,Kenyér (1) EN:466 SZH:43.7 SÓ:2.8 ZSÍR:22.8 FE:20.9.	

Iergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,14 puhatestűek,15 édesítőszer.
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:hozáadott cukor)