

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Kakaó (7) Briós (1,3,7) EN:417 SZH:71.8 SÓ:0.8 ZSÍR:7.4 FE:14.9.	Gyümölcsstea Vajas - mézes félbarna kenyér (1,7) EN:301 SZH:49.2 SÓ:0.3 ZSÍR:8.5 FE:6.3.	Tej (7) Szendvics (1) EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.0 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Citromos tea Sárgarépás túrókrém (7) Kenyér (1) EN:220 SZH:46.4 SÓ:1.3 ZSÍR:0.6 FE:6.8.
Ebéd leves		Rántott leves (1) Levesgyöngy (1,3,7) EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.3 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Paradicsomleves (1,9) EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Kolbászos bableves (1,3) EN:254 SZH:30.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:10.7.
Ebéd A menü		Burgonyás tészta (1,3) Házi vegyes savanyúság EN:437 SZH:70.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.6 FE:13.6.	Zöldborsófőzelék (1,7) Vagdaltszelet (1,3) EN:570 SZH:49.9 SÓ:1.3 ZSÍR:27.0 FE:30.6.	Lecsós hús (1) Párolt rizs EN:470 SZH:64.7 SÓ:0.8 ZSÍR:12.4 FE:24.3.	Káposztás tészta (1,3) Porcukor EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.
Ebéd B menü		Tarhonyás sertéshús (1,3) Házi vegyes savanyúság EN:505 SZH:36.9 SÓ:0.9 ZSÍR:27.3 FE:24.8.	Sült csirkeszárny Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:436 SZH:41.8 SÓ:0.9 ZSÍR:21.4 FE:18.1.	Borsos tokány (1) Szarvacska tészta (1) Savanyúság (12,15) EN:598 SZH:56.7 SÓ:1.3 ZSÍR:30.0 FE:24.4.	Túrós derelye (1,3,7) Fahéjas tejföl (7) EN:518 SZH:79.8 SÓ:0.6 ZSÍR:18.8 FE:24.7.
Uzsonna		Felvágott (6) Margarin Zöldpaprika Kenyér (1) EN:342 SZH:36.0 SÓ:2.4 ZSÍR:16.5 FE:12.2.	Zöldfűszeres sajtkrém (7) Zsemle (1) EN:265 SZH:44.1 SÓ:1.4 ZSÍR:5.5 FE:9.4.	Natúr vajkrém (7) Gyümölcslekvár (12) Kenyér (1) EN:283 SZH:50.2 ZSÍR:5.9 FE:6.9 SÓ:1.1.	Kockasajt (7) Kifli (1,7) EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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
Tízórai	Citromos tea Snidlinges sajtkrém (7) Paradicsom Kenyér (1) EN:277 SZH:47.2 SÓ:1.5 ZSÍR:5.6 FE:9.4.	Tej (7) Margarinos kalács (1,3,7) EN:439 SZH:58.6 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:16.2.	Citromos tea Édes túrókrém (7) Zsemle (1) EN:303 SZH:53.5 ZSÍR:3.5 FE:13.8 SÓ:0.9.	Karamellás tej (7) Fonottka (1,3,7) EN:281 SZH:29.3 SÓ:0.7 ZSÍR:12.8 FE:11.8.	Gyümölcsstea Tojáskrém (2,3,7) Lilahagyma Kenyér (1) EN:301 SZH:47.4 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.
Ebéd leves	Karalábéleves (1,9) EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Fokhagymakrémleves (1,7) EN:121 SZH:8.9 SÓ:0.5 ZSÍR:8.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Gyümölcsleves (1,7) EN:143 SZH:25.7 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Lencsegulyás (1,3,9) EN:382 SZH:30.1 SÓ:0.3 ZSÍR:19.4 FE:21.0.
Ebéd A menü	Parajfőzelék (1,7) Főtt tojás (3) Főtt burgonya EN:531 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.6 FE:26.4.	Csirkemell párizsi bundában (1,3) Rizi bizi Céklasaláta (12,15) EN:560 SZH:71.4 SÓ:1.4 ZSÍR:15.6 FE:32.3.	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Zöldfűszeres sült halszelet (4) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:644 SZH:63.4 SÓ:0.8 ZSÍR:31.1 FE:26.9.	Carbonara spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:540 SZH:49.5 SÓ:1.2 ZSÍR:24.8 FE:25.4.
Ebéd B menü	Rizseshús Idénysaláta EN:464 SZH:39.5 SÓ:0.7 ZSÍR:24.8 FE:19.7.	Temesvári sertésszelet (1,2,7) Spagetti tészta (1,3) EN:614 SZH:166.5 SÓ:0.7 ZSÍR:59.5 FE:118.9.	Székelykáposzta (1,7) EN:312 SZH:10.4 SÓ:0.8 ZSÍR:23.4 FE:14.6.	Sült csirkecomb csíkok sajtmártásban (1,2,7) Pirított kuskusz (1) EN:692 SZH:81.0 SÓ:1.9 ZSÍR:21.4 FE:41.1.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Uzsonna	Párizsi felvágott (1,2,6) Margarin Kígyóuborka Zsemle (1) EN:327 SÓ:2.0 ZSÍR:11.7 FE:11.9 SZH:42.7.	Kolbászkrem (7) Hónapos retek Kenyér (1) EN:259 SÓ:1.9 ZSÍR:8.3 FE:10.4 SZH:35.1.	Májkrém (2,6) Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:337 SZH:48.3 SÓ:1.5 ZSÍR:8.7 FE:5.6.	Natúr joghurt (7) Kifli (1,7) EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Natúr sajtkrém (7) Zöldség Kenyér (1) EN:229 SZH:37.5 SÓ:1.5 ZSÍR:4.7 FE:9.0.

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
Tízórai	Citromos tea Kaproz túró (7) Zöldpaprika Kenyer (1) EN:291 SZH:47.3 SÓ:1.6 ZSÍR:5.2 FE:13.5.	Kakaó (7) Szendvics (1) EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Gyümölcsstea Zöldséges sajtkrém (7) Zöldpaprika Félbarna kenyér (1) EN:300 SZH:45.6 SÓ:1.6 ZSÍR:9.3 FE:7.9.	Tej (7) Szendvics (1) EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Magyaros vajkrém (7) Póréhagyma Zsemle (1) EN:367 SZH:57.2 SÓ:1.1 ZSÍR:10.8 FE:17.5.
Ebéd leves	Grízgaluska leves (1,3,9) EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Kertészleves (1,9) EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Csurgatott tojásleves (1,3) EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Babgulyás (1,3,9) EN:397 SZH:33.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.3 FE:19.6.
Ebéd A menü	Sonkás-gombás- paradicsomos ragu (1,6,7) Bulgur (1) EN:595 SZH:94.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:22.9.	BBQ csirkeszárny, (1,6) Petrezselymes burgonya Majonézes káposztasaláta (2,3,7) EN:670 SZH:59.9 SÓ:1.8 ZSÍR:60.2 FE:26.0.	Zúzapörkölt Tészta köret (1) Uborkasaláta EN:539 SZH:66.5 SÓ:1.2 ZSÍR:19.3 FE:24.2.	Csirkepaprikás (1,7) Csavart tészta (1,3,7) EN:545 SZH:57.7 SÓ:1.0 ZSÍR:20.8 FE:30.7.	Grízes tészta (1,3) Porcukor Gyümölcslekvár (12) EN:508 SZH:102.1 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.2.
Ebéd B menü	Majorannás burgonyafőzelék (1,7) Fasírozott (1,3) EN:521 SZH:61.0 SÓ:1.3 ZSÍR:21.6 FE:19.1.	Kolbászos lecsó Tarhonya (1,3) EN:457 SZH:63.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.5 FE:15.2.	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Rántott sertésszelet (1,3) Burgonyapüré (7) Friss vegyes saláta EN:547 SZH:57.4 SÓ:1.3 ZSÍR:21.8 FE:29.7.	Spenótos - tejszínes tagletti (1,7) Reszelt sajt (7) EN:632 SZH:63.1 SÓ:1.2 ZSÍR:31.5 FE:28.1.
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Kígyóuborka Zsemle (1) EN:360 SZH:43.0 SÓ:2.1 ZSÍR:14.1 FE:14.7.	Sajtos - vajás kenyér (1,7) EN:248 SZH:27.5 SÓ:0.7 ZSÍR:22.4 FE:10.1.	Felvágott (6) Zsemle (1) Zöldség EN:329 SZH:43.2 SÓ:1.9 ZSÍR:11.7 FE:12.3.	Gyümölcsjoghurt (1,7) Kifli (1,7) EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Kornspitz kifli (1) Alma EN:257 SZH:50.3 SÓ:1.2 ZSÍR:1.7 FE:9.8.

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:hozáadott cukor g/adag)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tepertőkrém (2) Zöldpaprika Kenyér (1) EN:507 SZH:45.0 ZSÍR:30.9 FE:11.4 SÓ:1.1.	Kakaó (7) Szendvics (1) EN:331 SZH:59.8 SÓ:0.9 ZSÍR:5.5 FE:9.9.	Gyümölcstea Olasz felvágott (1,6) Natúr sajtkrém (7) Jégcsapretek Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:476 SZH:56.8 SÓ:2.9 ZSÍR:18.9 FE:18.1.	Vaníliás tej (7) Margarinos kalács (1,3,7) EN:462 SZH:68.1 SÓ:0.9 ZSÍR:14.4 FE:14.2.	Gyümölcstea Zöldséges tojáskrém (2,3,7) Kenyér (1) EN:282 SZH:43.9 SÓ:1.5 ZSÍR:6.7 FE:10.9.
Ebéd leves	Sertésragu leves (1,3,9) EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Zöldségkrémleves (1,7) EN:140 SZH:17.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.9 FE:3.2.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Paradicsomleves (1,9) EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Legényfogó leves (1,2,7,9) EN:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.
Ebéd A menü	Lekváros derelye (1,3,12) Porcukor EN:554 SZH:106.0 SÓ:1.1 ZSÍR:8.0 FE:13.8.	Hentestokány (1,2) Szarvacska tészta (1) EN:500 SZH:55.3 SÓ:0.7 ZSÍR:22.9 FE:17.3.	Lencsefőzelék (1,2,7) Sertéspörkölt EN:659 SZH:47.9 SÓ:1.3 ZSÍR:35.4 FE:36.2.	Gyros Steak burgonya (2,9) Vitaminsaláta Oregánós öntet (7) EN:713 SZH:59.0 SÓ:1.4 ZSÍR:41.2 FE:23.9.	Son-go-ku tészta (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:720 SZH:78.5 SÓ:1.5 ZSÍR:28.0 FE:37.7.
Ebéd B menü	Sült kolbász Tört burgonya (7) Párolt káposzta EN:657 SÓ:2.2 ZSÍR:31.8 FE:17.6 SZH:73.4.	Fokhagymás sült sertésmáj (1) Majonézes burgonyasaláta (2,3,7) EN:705 SZH:36.8 SÓ:1.2 ZSÍR:52.4 FE:19.9.	Sült csirkecomb csíkok Fahéjas almamártás (1,7) Pirított dara (1) EN:607 SZH:80.2 SÓ:1.3 ZSÍR:18.7 FE:27.5.		Túrós tészta (1,3,7) Porcukor EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.
Uzsonna	Vajas zsemle (1,7) Szelet sajt (7) EN:314 SZH:28.0 SÓ:1.0 ZSÍR:17.9 FE:9.6.	Kenőmáj (2,6) Kígyóuborka Félbarna kenyér (1) EN:341 SZH:34.2 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:15.4.	Párizsikrém (2,6,7) Kenyér (1) Savanyú uborka (2,12,15) EN:264 SZH:36.3 SÓ:3.5 ZSÍR:8.7 FE:9.6.	Félbarna kenyér (1) Natúr vajkrém (7) Zöldpaprika Alma EN:258 SZH:41.7 SÓ:1.1 ZSÍR:6.6 FE:7.6.	Kifli (1,7) Gyümölcsjoghurt (1,7) EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.

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:hozáadott cukor g/adag)



ÉTLAP

2026.09.28-2026.10.02

40 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Savanyú uborka (2,12,15) Félbarna kenyér (1) EN:373 SZH:43.9 SÓ:4.5 ZSÍR:16.4 FE:11.6.	Tej (7) Szendvics (1) EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Gyümölcsstea Tojáskrém (2,3,7) Fekete retek Kenyer (1) EN:289 SZH:44.2 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.	Tej (7) Zöldfűszeres margarin (7) Félbarna kenyér (1) EN:375 SZH:45.4 SÓ:1.6 ZSÍR:15.0 FE:13.9.	Citromos tea Körözött (7) Póréhagyma Kenyer (1) EN:307 SZH:50.1 SÓ:1.2 ZSÍR:5.0 FE:14.5.
Ebéd leves	Sárgarépás zellerkrémleves (1,7,9) EN:71 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Bakonyi betyárleves (1,3,7) EN:413 SZH:12.6 SÓ:0.5 ZSÍR:31.5 FE:18.9.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Köményes rántott leves (1) Pírtott kenyérkocka (1) EN:106 SZH:13.6 SÓ:0.4 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Tejfölös bableves (1,3,7) EN:243 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:10.0.
Ebéd A menü	Rizseshús Házi vegyes savanyúság EN:455 SZH:34.5 SÓ:0.6 ZSÍR:24.8 FE:20.5.	Felesborsó főzelék (1) Fasírozott (1,3) EN:567 SZH:57.8 SÓ:1.1 ZSÍR:24.7 FE:27.6.	Zöldfűszeres sült halszelet (4) Franciasaláta (2,3,7) EN:715 SZH:41.6 SÓ:1.2 ZSÍR:47.8 FE:28.0.	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Káposztás tészta (1,3) Porcukor EN:507 SZH:93.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta (1,3) Tejfölös uborkasaláta (7) EN:491 SZH:77.0 SÓ:1.0 ZSÍR:13.3 FE:13.9.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.	Főtt sertésszelet Fokhagymamártás (1,7) Főtt burgonya EN:466 SZH:55.4 SÓ:1.2 ZSÍR:15.5 FE:24.9.	Rántott csirkecomb filé (1,3) Zöldséges rizs Savanyúság (12,15) EN:557 SZH:73.4 SÓ:1.3 ZSÍR:16.2 FE:28.5.	Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) EN:548 SZH:62.9 SÓ:0.3 ZSÍR:29.5 FE:18.2.
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Jégcsapretek EN:308 SZH:44.5 SÓ:1.1 ZSÍR:10.6 FE:16.3.	Tavaszi felvágott (6) Margarin Félbarna kenyér (1) Zölduborka EN:277 SZH:34.4 SÓ:2.0 ZSÍR:10.5 FE:10.5.	Kenőmájas (2,6) Teljes kiőrlésű bagett (1) Zöldpaprika EN:410 SZH:46.3 SÓ:1.6 ZSÍR:16.0 FE:9.4.	Zsemle (1) Margarin Alma EN:273 SZH:47.8 SÓ:1.2 ZSÍR:5.6 FE:7.4.	

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 édesítős
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