



ÉTLAP

2025.10.06-2025.10.10

41 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Baromfi felvágott Natúr vajkrém Lilahagyma Félbarna kenvér Allergén:glutén szója tej EN:375 SZH:47.8 SÓ:2.0 ZSÍR:14.6 FE:12.8.	Tej Kalács Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:407 SZH:63.6 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:15.3.	Citromos tea Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:269 SZH:42.6 SÓ:1.2 ZSÍR:7.8 FE:6.6.	Kakaó Margarin Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:465 SZH:60.5 SÓ:1.2 ZSÍR:16.6 FE:17.7.	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:318 SZH:55.3 SÓ:1.3 ZSÍR:5.0 FE:2.1.
Ebéd leves	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Kolbászos lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:258 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:13.7.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:464 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:29.3 FE:19.9.	Gombás sertésszelet Sárgarépás rizs Allergén:glutén tej EN:464 SZH:55.7 SÓ:1.0 ZSÍR:15.2 FE:25.2.	Olasz zöldségragu Burgonya nudli Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:685 SZH:74.0 SÓ:2.5 ZSÍR:23.3 FE:43.1.	Mexikói csirkemáj Ecetes paprika Allergén:kén-dioxid mustár EN:237 SZH:14.1 SÓ:1.8 ZSÍR:10.6 FE:20.6.	Almás-túrós rakott tészta Allergén:glutén tej tojás EN:312 SZH:48.8 SÓ:0.3 ZSÍR:10.6 FE:4.4.
Ebéd B menü	Borsos tokány Tészta köret Káposztasaláta Allergén:glutén EN:686 SZH:75.1 SÓ:1.4 ZSÍR:31.1 FE:25.4.	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:336 SZH:22.9 SÓ:0.6 ZSÍR:19.5 FE:16.6.	Sült csirkeszárny Petrezselymes burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:356 SZH:47.4 SÓ:1.2 ZSÍR:10.4 FE:16.8.	Lecsós hús Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:547 SZH:61.6 SÓ:1.5 ZSÍR:20.0 FE:29.3.	Burgonyás tészta Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:420 SZH:69.3 SÓ:2.3 ZSÍR:9.5 FE:12.6.
Uzsonna	Sajtos szendvics Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:415 SZH:45.0 SÓ:1.1 ZSÍR:18.6 FE:16.1.	Kockasajt Magvas kifli Allergén:glutén tej tojás EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.	Sajtos párizsi Margarin Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén szója tej EN:336 SZH:44.1 SÓ:1.8 ZSÍR:12.0 FE:12.4.	Natúr vajkrém Kenyer Zöldség Allergén:glutén tej EN:226 SZH:35.6 ZSÍR:6.0 FE:7.2 SÓ:1.1.	Alma Kornspitz kifli Allergén:glutén EN:257 SZH:50.3 ZSÍR:1.7 FE:9.8 SÓ:1.2.

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

2025.10.13-2025.10.17

42 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Fekete retek Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:271 SZH:45.1 SÓ:1.6 ZSÍR:5.6 FE:9.2.	Tej Kalács Mézes margarin Allergén:glutén tej tojás EN:481 SZH:60.5 SÓ:1.0 ZSÍR:19.5 FE:15.1.	Gyümölcs tea Paradicsomos vajkrém Szezám és lennmagos zsemle Allergén:glutén tej tojás EN:410 SZH:65.3 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:9.8.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Petrezselymes túró Kenyer Allergén:glutén tej EN:271 SZH:45.1 SÓ:1.6 ZSÍR:4.5 FE:12.2.
Ebéd leves	Magyaros zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:110 SZH:11.6 SÓ:0.3 ZSÍR:5.8 FE:2.3.	Csirkeragu leves Allergén:zeller EN:134 SZH:6.3 SÓ:0.7 ZSÍR:6.1 FE:13.1.	Palócleves Allergén:glutén tej EN:310 SZH:18.9 SÓ:0.6 ZSÍR:19.6 FE:13.0.	Fahéjas almaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.0 ZSÍR:3.3 FE:1.9.	Magyaros burgonyagulyás Allergén:glutén EN:172 SZH:26.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:4.1.
Ebéd A menü	Csöbenschült kelkáposzta sárgarépával Allergén:glutén tej tojás EN:354 SZH:33.9 SÓ:1.4 ZSÍR:16.7 FE:16.2.	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Rakott burgonya Céklasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:518 SZH:56.4 SÓ:1.3 ZSÍR:23.4 FE:18.9.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok Petrezselymes burgonya Idénysaláta Allergén:glutén EN:410 SZH:53.8 SÓ:1.5 ZSÍR:9.8 FE:25.2.	Szilvalekváros gombóc Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:355 SZH:77.0 SÓ:0.5 ZSÍR:1.1 FE:7.9.
Ebéd B menü	Babfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:503 SZH:49.8 SÓ:1.0 ZSÍR:20.0 FE:30.2.	Morzsás karfiol Petrezselymes rizs Sajtszószt Allergén:glutén tej EN:547 SZH:94.4 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:15.8.	Rántott sertésmáj Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:661 SZH:65.5 SÓ:1.1 ZSÍR:31.6 FE:27.6.	Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Allergén:glutén EN:527 SZH:64.4 SÓ:0.7 ZSÍR:20.8 FE:19.9.	Sajtos pogácsa Allergén:glutén tej tojás EN:402 SZH:43.6 SÓ:0.8 ZSÍR:19.4 FE:12.9.
Uzsonna	Pritaminos felvágott Margarin Kígyóborka Zsemle Allergén:glutén szója tej EN:329 SZH:43.8 SÓ:1.8 ZSÍR:10.8 FE:12.9.	Tepertőkrém Félbarna kenyér Pórégagyma Allergén:glutén mustár EN:484 ZSÍR:31.0 FE:12.1 SZH:37.9 SÓ:1.1.	Kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Kolbászkarika Kenyer Margarin Jégcsapretek Alma Allergén:glutén EN:378 SZH:41.6 SÓ:2.5 ZSÍR:17.0 FE:14.3.	Sárgarépás sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:282 SZH:45.1 SÓ:1.4 ZSÍR:6.6 FE:10.0.

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

2025.10.20-2025.10.24

43 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Felvágott Natúr vajkrém Zsemle Allergén:glutén szója tej EN:408 SZH:51.0 SÓ:1.9 ZSÍR:17.0 FE:12.0.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:324 SZH:29.3 SÓ:1.0 ZSÍR:17.5 FE:12.0.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:371 SZH:43.3 SÓ:2.7 ZSÍR:16.4 FE:11.9.	Kakaó Kukoricapehely Allergén:tej EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:267 SZH:45.4 SÓ:1.5 ZSÍR:5.5 FE:8.9.
Ebéd leves	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:143 SZH:25.7 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.	Lebbencsleves Allergén:glutén tojás EN:151 SZH:22.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.0 FE:3.6.
Ebéd A menü	Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:513 SZH:24.7 SÓ:0.8 ZSÍR:34.6 FE:24.6.	Betyár tokány Tészta köret Allergén:glutén tej tojás EN:711 SZH:60.3 SÓ:0.9 ZSÍR:39.7 FE:27.1.	Felesborsó főzelék Fokhagymás sertéssült Allergén:glutén EN:473 SZH:43.9 SÓ:1.2 ZSÍR:18.5 FE:32.3.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:336 SZH:22.9 SÓ:0.6 ZSÍR:19.5 FE:16.6.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Csirkepaprikás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:565 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:21.8 FE:31.1.	Zúzapörkölt Csavart tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:563 SZH:74.1 SÓ:1.7 ZSÍR:18.5 FE:24.1.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.	Mézes - mustáros haldarabkák Pirított kuskusz Allergén:glutén halak mustár EN:554 SZH:88.6 SÓ:1.0 ZSÍR:9.1 FE:26.5.
Uzsonna	Szalámis szendvics Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:401 SZH:43.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.5 FE:16.1.	Paradicsomos vajkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:266 SZH:33.7 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:6.8.	Húskrém Kenyér Jégcsapretek Allergén:glutén szója tej EN:229 SZH:37.4 SÓ:1.8 ZSÍR:2.5 FE:14.1.	Olasz felvágott Margarin Zsemle Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója EN:402 SZH:43.4 SÓ:4.6 ZSÍR:19.1 FE:13.5.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.

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

2025.10.27-2025.10.31

44 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Baromfi felvágott Natúr vajkrém Kígyóborka Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:368 SZH:46.1 SÓ:2.0 ZSÍR:14.5 FE:13.2.	Karamellás tej Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:426 SZH:69.0 SÓ:0.7 ZSÍR:9.9 FE:14.6.	Citromos tea Natúr sajtkrém Jégcsapretek Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:262 SZH:45.6 SÓ:1.5 ZSÍR:4.7 FE:8.7.	Tej Briós Teavaj Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:578 SZH:74.3 SÓ:0.9 ZSÍR:24.0 FE:15.1.	Citromos tea Tojáskrém Zölduborka Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:351 SZH:54.7 SÓ:1.2 ZSÍR:7.4 FE:14.7.
Ebéd leves	Magyaros burgonyakrémleves Allergén:glutén tej zeller EN:172 SZH:26.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:4.1.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Fokhagymakrémleves Allergén:glutén tej EN:121 SZH:8.9 SÓ:0.5 ZSÍR:8.4.	Magyaros lencsegyulás Allergén:glutén tojás zeller EN:316 SZH:29.3 SÓ:0.6 ZSÍR:14.3 FE:17.0.
Ebéd A menü	Csirkemáj pörkölt Tollhegy tészta Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:496 SZH:59.9 SÓ:2.2 ZSÍR:17.0 FE:24.7.	Sült kolbász Tejszínes brokkolífőzelék Allergén:glutén tej EN:410 SÓ:1.5 ZSÍR:31.2 FE:18.0 SZH:13.6.	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kaproz öntet Allergén:mustár tej zeller EN:698 SZH:59.7 SÓ:1.4 ZSÍR:39.2 FE:23.6.	Grízes tészta Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:413 SZH:78.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.
Ebéd B menü	Szilvásgombóc Porcukor Allergén:glutén tojás EN:657 SZH:128.7 SÓ:0.9 ZSÍR:8.6 FE:14.5.	Tepsis burgonya Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:287 SZH:36.5 SÓ:2.6 ZSÍR:10.4 FE:10.7.	Sült csirkeszárny Petrezselymes rizs Káposztasaláta EN:482 SZH:87.8 SÓ:1.3 ZSÍR:5.8 FE:18.9.		Pizzás csiga Allergén:glutén tej tojás EN:529 SZH:61.9 SÓ:0.7 ZSÍR:28.3 FE:6.1.
Uzsonna	Kockasajt Pécsvárad kiří Allergén:glutén tej EN:247 SZH:40.6 SÓ:0.9 ZSÍR:3.6 FE:12.2.	Zöldfűszeres túrókrém Kenyer Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej EN:233 SZH:37.2 SÓ:3.2 ZSÍR:3.3 FE:13.3.	Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén mustár szója EN:383 SZH:43.8 SÓ:1.6 ZSÍR:15.6 FE:16.2.	Zöldséges felvágott Póréhagyma Margarin Kenyer Allergén:glutén szója EN:311 SZH:39.6 SÓ:2.1 ZSÍR:11.3 FE:12.3.	Szalámis szendvics Zöldpaprika Allergén:glutén szója tej EN:332 SZH:36.6 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:13.6.

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)