



ÉTLAP

2025.10.06-2025.10.10

41 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Baromfi felvágott Natúr vajkrém Lilahagyma Félbarna kenvér Allergén:glutén szója tej EN:417 SZH:53.1 SÓ:2.2 ZSÍR:16.2 FE:14.2.	Tej Kalács Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:452 SZH:70.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:16.9.	Citromos tea Snidlinges vajkrém Főtt tojás szelet Félbarna kenyér Allergén:glutén tej tojás EN:312 SZH:47.4 SÓ:1.3 ZSÍR:9.7 FE:8.4.	Kakaó Margarin Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:517 SZH:67.2 SÓ:1.3 ZSÍR:18.4 FE:19.7.	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:353 SZH:61.4 SÓ:1.4 ZSÍR:5.5 FE:2.3.
Ebéd leves	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Kolbászos lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:287 SZH:31.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.0 FE:15.2.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Hamis gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1.	Gombás sertésszelet Sárgarépás rizs Allergén:glutén tej EN:515 SZH:61.9 SÓ:1.1 ZSÍR:16.9 FE:28.0.	Olasz zöldségragu Burgonya nudli Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:761 SZH:82.2 SÓ:2.8 ZSÍR:25.8 FE:47.9.	Mexikói csirkemáj Ecetes paprika Allergén:kén-dioxid mustár EN:264 SZH:15.7 SÓ:2.0 ZSÍR:11.8 FE:22.9.	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	Borsos tokány Tészta köret Káposztasaláta Allergén:glutén EN:762 SZH:83.5 SÓ:1.6 ZSÍR:34.5 FE:28.3.	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7 FE:18.4.	Sült csirkeszárny Petrezselymes burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:395 SZH:52.6 SÓ:1.2 ZSÍR:11.5 FE:18.6.	Lecsós hús Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2 FE:32.6.	Burgonyás tészta Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:467 SZH:77.0 SÓ:2.6 ZSÍR:10.6 FE:14.0.
Vacsora	Gyümölcsstea Melegszendvics Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:711 SZH:85.2 SÓ:0.8 ZSÍR:27.1 FE:30.3.	Olaszok tészta Narancs Allergén:glutén tej tojás EN:416 SZH:48.8 SÓ:1.3 ZSÍR:15.9 FE:17.9.	Mákos guba Vaníliásodó Alma Allergén:glutén tej tojás EN:735 SZH:115.6 SÓ:1.0 ZSÍR:19.1 FE:24.0.	Citromos tea Szelet sajt,Felvágott Margarin,Zöldség Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:492 SZH:49.7 SÓ:3.1 ZSÍR:23.7 FE:18.8.	

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
Reggeli	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Fekete retek Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:301 SZH:50.2 SÓ:1.7 ZSÍR:6.2 FE:10.3.	Kalács Margarin méz Tej Allergén:glutén tej tojás EN:516 SZH:74.8 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:16.9.	Gyümölcsstea Paradicsomos vajkrém Szezám és lennmagos zsemle Allergén:glutén tej tojás EN:456 SZH:72.5 SÓ:1.4 ZSÍR:12.7 FE:10.9.	Tejbegríz Kakaós szórat Margarin Kenyér Allergén:glutén tej EN:599 SZH:107.5 SÓ:2.1 ZSÍR:10.1 FE:18.8.	Citromos tea Petrezselymes túró Kenyér Allergén:glutén tej EN:301 SZH:50.1 SÓ:1.8 ZSÍR:4.9 FE:13.6.
Ebéd leves	Magyaros zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:122 SZH:12.9 SÓ:0.3 ZSÍR:6.4 FE:2.5.	Csirkeragu leves Allergén:zeller EN:149 SZH:7.0 SÓ:0.8 ZSÍR:6.8 FE:14.5.	Palócleves Allergén:glutén tej EN:344 SZH:21.0 SÓ:0.7 ZSÍR:21.8 FE:14.4.	Fahéjas almaleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.1 ZSÍR:3.7 FE:2.1.	Magyaros burgonyaleves Allergén:glutén EN:191 SZH:29.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:4.5.
Ebéd A menü	Csőbensült kelkáposzta sárgarépával Allergén:glutén tej tojás EN:393 SZH:37.7 SÓ:1.6 ZSÍR:18.6 FE:18.0.	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Rakott burgonya Céklasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:576 SZH:62.6 SÓ:1.5 ZSÍR:26.0 FE:21.0.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok Petrezselymes burgonya Idénysaláta Allergén:glutén EN:456 SZH:59.7 SÓ:1.6 ZSÍR:10.8 FE:28.0.	Szilvalekváros gombóc Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:394 SZH:85.6 SÓ:0.5 ZSÍR:1.2 FE:8.8.
Ebéd B menü	Babfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:559 SZH:55.4 SÓ:1.1 ZSÍR:22.2 FE:33.5.	Morzsás karfiol Petrezselymes rizs Sajtszósz Allergén:glutén tej EN:608 SZH:104.8 SÓ:1.4 ZSÍR:12.6 FE:17.6.	Rántott sertésmáj Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:734 SZH:72.8 SÓ:1.2 ZSÍR:35.1 FE:30.6.	Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Allergén:glutén EN:586 SZH:71.5 SÓ:0.8 ZSÍR:23.1 FE:22.1.	Sajtos pogácsa Allergén:glutén tej tojás EN:447 SZH:48.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.5 FE:14.3.
Vacsora	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:630 SZH:93.6 SÓ:1.5 ZSÍR:16.6 FE:24.8.	Citromos tea Sajtos pizza Banán Allergén:glutén tej tojás zeller EN:581 SZH:84.8 SÓ:0.6 ZSÍR:17.7 FE:19.3.	Citromos tea Hot-dog Ketchup, Mustár Alma Allergén:glutén mustár szója tej zeller EN:685 SZH:90.7 SÓ:2.8 ZSÍR:24.4 FE:24.6.	Citromos tea Zala felvágott Natúr vajkrém Jégcsapretek Kenyér Allergén:glutén tej EN:412 SZH:49.6 SÓ:2.2 ZSÍR:16.4 FE:15.7.	

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
Reggeli	Citromos tea Felvágott Natúr vajkrém Zsemle Allergén:glutén szója tej EN:453 SZH:56.6 SÓ:2.1 ZSÍR:18.8 FE:13.3.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:360 SZH:32.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.3.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:412 SZH:48.1 SÓ:2.9 ZSÍR:18.2 FE:13.2.	Kakaó Kukoricapehely Margarin Kenyér Allergén:glutén tej EN:592 SZH:103.9 SÓ:2.1 ZSÍR:12.0 FE:18.3.	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:297 SZH:50.4 SÓ:1.6 ZSÍR:6.0 FE:9.9.
Ebéd leves	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.	Gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:159 SZH:28.6 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.	Lebbencsleves Allergén:glutén tojás EN:168 SZH:24.7 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:4.0.
Ebéd A menü	Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:570 SZH:27.5 SÓ:0.9 ZSÍR:38.4 FE:27.4.	Betyár tokány Tészta köret Allergén:glutén tej tojás EN:790 SZH:67.0 SÓ:1.0 ZSÍR:44.1 FE:30.2.	Felesborsó főzelék Fokhagymás sertéssült Allergén:glutén EN:526 SZH:48.7 SÓ:1.4 ZSÍR:20.5 FE:35.9.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7 FE:18.4.
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.	Csirkepaprikás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:628 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.2 FE:34.6.	Zúzapörkölt Csavart tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:625 SZH:82.3 SÓ:1.9 ZSÍR:20.5 FE:26.7.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.	Mézes - mustáros haldarabkák Pirított kuskusz Allergén:glutén halak mustár EN:616 SZH:98.4 SÓ:1.1 ZSÍR:10.2 FE:29.5.
Vacsora	Citromos tea Gyümölcsös tejberizs Allergén:tej EN:252 SZH:46.2 SÓ:0.2 ZSÍR:3.4 FE:8.1.	Mákos tészta Porcukor Alma Allergén:glutén tojás EN:678 SZH:109.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.6 FE:17.5.	Citromos tea Sült baromfipálca Ketchup, Mustár Kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:593 SZH:70.7 SÓ:4.1 ZSÍR:23.9 FE:23.3.	Sonkás felvágott Szelet sajt, Margarín Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:405 SZH:41.9 SÓ:2.9 ZSÍR:15.4 FE:23.9.	

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

2025.10.27-2025.10.31

44 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea Baromfi felvágott Natúr vajkrém Kígyóborka Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:409 SZH:51.1 SÓ:2.2 ZSÍR:16.0 FE:14.6.	Karamellás tej Kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:521 SZH:76.6 SÓ:1.1 ZSÍR:16.2 FE:16.4.	Citromos tea Száras szalámi Natúr sajtkrém Jégcsapretek Félbarna kenvér Allergén:glutén szója tej EN:602 SZH:50.7 SÓ:3.6 ZSÍR:32.8 FE:24.7.	Tej Briós Teavaj Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:642 SZH:82.5 SÓ:1.0 ZSÍR:26.7 FE:16.7.	Citromos tea Tojáskrém Zölduborka Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:390 SZH:60.8 SÓ:1.3 ZSÍR:8.2 FE:5.8.
Ebéd leves	Magyaros burgonyakrémleves Allergén:glutén tej zeller EN:191 SZH:29.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:4.5.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Fokhagymakrémleves Allergén:glutén tej EN:134 SZH:9.9 SÓ:0.5 ZSÍR:9.3.	Magyaros lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:351 SZH:32.6 SÓ:0.7 ZSÍR:15.9 FE:18.9.
Ebéd A menü	Csirkemáj pörkölt Tollhegy tészta Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:551 SZH:66.6 SÓ:2.4 ZSÍR:18.9 FE:27.4.	Sült kolbász Tejszínes brokkolífőzelék Allergén:glutén tej EN:455 SÓ:1.6 ZSÍR:34.7 FE:20.0 SZH:15.1.	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kaproz öntet Allergén:mustár tej zeller EN:775 SZH:66.2 SÓ:1.5 ZSÍR:43.6 FE:26.2.	Grízes tészta Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:459 SZH:87.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.
Ebéd B menü	Szilvágombóc Porcukor Allergén:glutén tojás EN:730 SZH:143.0 SÓ:1.0 ZSÍR:9.5 FE:16.1.	Tepsis burgonya Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:319 SZH:40.5 SÓ:2.9 ZSÍR:11.5 FE:11.8.	Sült csirkeszárny Petrezselymes rizs Káposztasaláta EN:536 SZH:97.5 SÓ:1.4 ZSÍR:6.4 FE:21.0.		Pizzás csiga Allergén:glutén tej tojás EN:588 SZH:68.8 SÓ:0.8 ZSÍR:31.4 FE:6.8.
Vacsora	Tejberizs Kakaós szórát Banán Allergén:tej EN:402 SZH:80.9 SÓ:0.5 ZSÍR:3.6 FE:10.7.	Sült csirkecomb Párolt rizs Friss vegyes saláta EN:476 SZH:66.5 SÓ:1.1 ZSÍR:10.5 FE:29.0.	Erdei gyümölcstea Milánói makaróni Allergén:glutén tej tojás EN:683 SZH:77.8 SÓ:0.9 ZSÍR:27.4 FE:30.1.	Citromos tea Baromfi májas Párizsi felvágott Pórégagyma,Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:459 SZH:53.6 SÓ:2.7 ZSÍR:18.9 FE:17.4.	

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)