



ÉTLAP

2026.07.27-2026.07.31

31 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea Snidlinges tojáskrém Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:284 SZH:45.8 SÓ:1.4 ZSÍR:6.0 FE:11.7.	Limonádé Felvágott, margarin, Paradicsom Zsemle Allergén:glutén EN:356 SZH:52.7 SÓ:1.8 ZSÍR:9.5 FE:14.3.	Tejeskávé margarin Fonottka Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:664 SZH:109.4 SÓ:1.9 ZSÍR:15.1 FE:21.8.	Gyümölcstea Párizsikrém Hónapos retek Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej EN:296 SZH:44.2 SÓ:1.9 ZSÍR:8.3 FE:10.4.	Citromos tea Magyaros vajkrém Zölduborka Kenyer Allergén:glutén tej EN:376 SZH:45.4 SÓ:1.8 ZSÍR:15.6 FE:20.8.
Ebéd leves	Fahéjas gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.4 FE:2.2.	Grízgaluska leves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:156 SZH:19.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.2 FE:5.0.	Rántott leves Pirított zsemlekocka Allergén:glutén EN:98 SZH:12.0 SÓ:0.3 ZSÍR:4.6 FE:2.0.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Lencsegyulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:382 SZH:30.1 SÓ:0.3 ZSÍR:19.4 FE:21.0.
Ebéd menü	Rakott karfiol Allergén:mustár tej zeller EN:698 SZH:59.7 SÓ:1.4 ZSÍR:39.2 FE:23.6.	Milánói spagetti Allergén:glutén halak tej tojás EN:445 SZH:30.4 SÓ:1.1 ZSÍR:25.3 FE:22.8.	Kapros töközelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej zeller EN:451 SZH:16.6 SÓ:1.0 ZSÍR:27.4 FE:33.9.	Lecsós csirke Tarhonya EN:434 SZH:61.7 SÓ:0.8 ZSÍR:9.7 FE:24.5.	Lekváros derelye porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:237 SZH:43.8 SÓ:0.1 ZSÍR:4.1 FE:5.4.
Uzsonna	Sajtos - vajas zsemle Allergén:glutén tej EN:326 SZH:49.7 SÓ:0.9 ZSÍR:10.1 FE:8.2.	Natúr vajkrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója tej EN:262 SZH:35.5 SÓ:3.5 ZSÍR:8.8 FE:9.4.	Szalámis szendvics Zöldpaprika Allergén:glutén szója tej EN:363 SZH:42.9 SÓ:0.8 ZSÍR:14.8 FE:14.0.	Lekváros kenyér Allergén:diófélék glutén tej EN:284 SZH:34.6 SÓ:1.5 ZSÍR:12.2 FE:8.2.	Kífli Kockasajt Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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

2026.08.03-2026.08.07

32 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek Allergén:glutén tej EN:348 SZH:56.8 SÓ:1.5 ZSÍR:5.4 FE:16.5.	Tej Csokigolyó Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.1 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Gyümölcs tea Felvágott, Zöldpaprika Félbarna kenyér Natúr vajkrém Allergén:glutén szója tej EN:385 SZH:44.6 SÓ:2.1 ZSÍR:17.3 FE:12.1.	Tej Mogyorókrémes kenyér Allergén:diófélék glutén szója tej EN:419 SZH:61.0 SÓ:1.0 ZSÍR:12.1 FE:15.7.	Citromos tea Sajtos - vajás zsemle Paradicsom Allergén:glutén tej EN:278 SZH:38.8 SÓ:0.9 ZSÍR:10.1 FE:7.5.
Ebéd leves	Zöldbableves Allergén:glutén tej EN:121 SZH:8.9 SÓ:0.5 ZSÍR:8.4.	Csirkeaprólék leves Allergén:zeller EN:134 SZH:6.3 SÓ:0.7 ZSÍR:6.1 FE:13.1.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Pulykagulyás leves Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:26.8 SÓ:0.5 ZSÍR:8.8 FE:13.5.
Ebéd menü	Sertéspörkölt tészta köret Házi vegyes saláta Allergén:glutén tej tojás EN:736 SZH:68.6 SÓ:1.3 ZSÍR:37.6 FE:29.7.	Rizseshús savanyúság Allergén:glutén tej tojás EN:405 SZH:53.7 SÓ:0.9 ZSÍR:12.2 FE:19.5.	Paprikáskrumpli Savanyúság Allergén:glutén tej EN:558 SZH:58.5 SÓ:1.3 ZSÍR:21.7 FE:31.2.	Zöldborsófőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:579 SZH:67.8 SÓ:1.4 ZSÍR:24.0 FE:21.2.	Túrógombóc, fahéjas tejföl, porcukor Allergén: glutén tojás tej EN:592 SZH:79.2 SÓ:0.8 ZSÍR:22.9 FE:16.6.
Uzsonna	Felvágott, Zöldpaprika Zsemle Margarin Allergén:glutén EN:365 SZH:44.0 SÓ:2.1 ZSÍR:14.3 FE:14.8.	Natúr sajtkrém Zölduborka Kenyer Allergén:glutén tej EN:224 SZH:36.6 SÓ:1.5 ZSÍR:4.6 FE:8.9.	Fatörzs kifli margarin, zöldség Allergén:glutén tej tojás EN:308 SZH:41.1 SÓ:0.7 ZSÍR:11.2 FE:10.1.	Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén mustár szója EN:383 SZH:43.8 SÓ:1.6 ZSÍR:15.6 FE:16.2.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.

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)



ÉTLAP

2026.08.10-2026.08.14

33 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Felvágott, Hónapos retek Margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:318 SZH:44.2 SÓ:2.1 ZSÍR:10.5 FE:10.7.	Tej Müzli Allergén:diófélék földimogyoró glutén szezámmag szója tej EN:266 SZH:42.3 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:12.7.	Gyümölcsstea Körözött Paradicsom Zsemle Allergén:glutén tej EN:321 SZH:54.7 SÓ:1.0 ZSÍR:4.9 FE:13.8.	Kakaó Fonottka Allergén:glutén tej tojás EN:398 SZH:67.5 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:15.0.	Citromos tea Felvágott Zölduborka Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:346 SZH:53.8 SÓ:1.7 ZSÍR:7.4 FE:4.7.
Ebéd leves	Tojásleves Allergén:glutén tej EN:146 SZH:27.0 SÓ:0.3 ZSÍR:3.1 FE:1.9.	Barackos-meggyes gyümölcsleves Allergén:glutén tojás EN:140 SZH:19.9 SÓ:0.7 ZSÍR:5.0 FE:3.3.	Zellerleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Kapros zöldségleves Allergén:glutén tej tojás EN:156 SZH:10.8 SÓ:1.2 ZSÍR:10.3 FE:4.6.	Felesborsó gulyás Allergén:glutén tojás EN:367 SZH:26.9 SÓ:0.3 ZSÍR:20.3 FE:19.0.
Ebéd menü	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:557 SZH:48.9 SÓ:0.9 ZSÍR:30.6 FE:20.0.	Csirke pörkölt Házi galuska Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás zeller EN:785 SZH:96.7 SÓ:1.0 ZSÍR:31.8 FE:26.8.	Lencsefőzelék Sült baromfipálca Allergén:glutén szója EN:437 SZH:58.4 SÓ:0.6 ZSÍR:16.1 FE:13.8.	Fokhagymás sertéssült Hagymás tört burgonya Idénysaláta Allergén:tej EN:492 SZH:54.5 SÓ:1.3 ZSÍR:19.2 FE:23.5.	Mákos tészta Allergén:diófélék glutén tojás EN:570 SZH:79.4 SÓ:0.7 ZSÍR:20.7 FE:15.5.
Uzsonna	Natúr sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:260 SZH:45.2 SÓ:1.3 ZSÍR:4.6 FE:9.0.	Húskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:239 SZH:39.7 SÓ:1.8 ZSÍR:2.5 FE:14.1.	Felvágott Kovászos uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:231 SZH:37.6 SÓ:3.6 ZSÍR:1.3 FE:17.0.	Vajas zsemle Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:304 SZH:39.1 SÓ:0.5 ZSÍR:13.2 FE:6.2.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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)



ÉTLAP

2026.08.17-2026.08.21

34 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Főtt baromfipálca Mustár Zsemle Allergén:glutén mustár szója EN:519 SZH:60.7 SÓ:2.6 ZSÍR:21.4 FE:20.6.	Tej Sajtos stangli Allergén:glutén tej tojás EN:355 SZH:33.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.3 FE:15.4.	Karamellás tej Fonott kalács Teavaj Allergén:glutén tej tojás EN:607 SZH:75.4 SÓ:0.9 ZSÍR:26.3 FE:16.2.		Tejbegríz Kakaós szórát Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.
Ebéd leves	Almás - körtés gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:126 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Frankfurti leves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.0 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.5.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	NEMZETI ÜNNEP	Bableves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:247 SZH:22.2 SÓ:0.5 ZSÍR:9.1 FE:18.5.
Ebéd A menü	Tarhonyás sertéshús Vitaminsaláta Allergén:glutén tojás EN:518 SZH:42.9 SÓ:0.8 ZSÍR:27.3 FE:24.2.	Brokkolífőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej EN:726 SZH:38.6 SÓ:1.1 ZSÍR:50.4 FE:28.3.	Paradicsomos káposzta, sült sertésszelet Allergén:glutén tej EN:426 SZH:31.7 SÓ:0.6 ZSÍR:24.3 FE:18.8.		Grízes tészta porcukor, lekvár Allergén:glutén tej tojás EN:360 SZH:59.6 SÓ:0.3 ZSÍR:10.9 FE:4.8.
Uzsonna	Natúr vajkrém Málna lekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:285 SZH:51.1 ZSÍR:5.9 FE:6.7 SÓ:1.1.	Felvágott, Uborka Margarin Kenyér Allergén:glutén szója EN:368 SZH:35.6 SÓ:3.0 ZSÍR:19.2 FE:13.1.	Petrezselymes vajkrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:239 SZH:34.1 ZSÍR:8.2 FE:6.9 SÓ:1.1.		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)