



ÉTLAP

2025.07.07-2025.07.11

28 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Zölduborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:273 SZH:46.1 SÓ:1.5 ZSÍR:5.5 FE:9.4.	Tej Vajas-mézes kalács Allergén:glutén tej tojás EN:439 SZH:58.6 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:16.2.	Citromos tea Májkrém Paradicsom Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:308 SZH:46.7 SÓ:1.7 ZSÍR:8.2 FE:11.6.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Gyümölcs tea Felvágottkrém Hónapos retek, Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:375 SZH:59.1 SÓ:1.5 ZSÍR:9.2 FE:4.2.
Ebéd leves	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Zöldségkrémleves Allergén:glutén tej zeller EN:147 SZH:13.8 SÓ:0.4 ZSÍR:8.6 FE:3.2.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd menü	Majonézes kukoricasaláta Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:733 SZH:74.2 SÓ:1.8 ZSÍR:36.8 FE:25.4.	Rakott krumpli Uborka saláta Allergén:glutén mustár szója EN:589 SZH:67.1 SÓ:1.8 ZSÍR:27.3 FE:16.0.	Pirított csirkemell Sajtmártás Párolt rizs Allergén:glutén tej EN:555 SZH:69.7 SÓ:0.7 ZSÍR:14.2 FE:36.4.	Natúr sertésszelet Lecsós árpagyöngy Allergén:glutén EN:567 SZH:66.6 SÓ:0.5 ZSÍR:20.9 FE:27.1.	Grízes tészta Lekvár, porcukor Allergén:glutén tojás EN:659 SZH:60.8 SÓ:2.1 ZSÍR:31.3 FE:32.7.
Uzsonna	Felvágott Korpás zsemle margarin, Zöldpaprika Allergén:glutén szója EN:305 SÓ:1.5 ZSÍR:6.8 FE:13.6 SZH:46.2.	Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:221 SZH:34.6 SÓ:1.2 ZSÍR:3.4 FE:12.7.	Sajtos - vajas zsemle Allergén:glutén tej EN:262 SZH:34.2 SÓ:0.9 ZSÍR:10.4 FE:7.4.	Felvágott, margarin, Reszelt sárgarépa Kenyér Allergén:glutén szója EN:303 SZH:37.4 SÓ:2.3 ZSÍR:11.7 FE:11.7.	Vajas kenyér Müzli szelet Allergén:diófélék földimogyoró glutén kén-dioxid szezámmag szója tej EN:401 SZH:54.7 SÓ:0.9 ZSÍR:16.3 FE:9.0.

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

2025.07.14-2025.07.18

29 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tojáskrém Lilahagyma Zsemle Allergén:glutén mustár tej tojás EN:335 SZH:55.2 SÓ:1.2 ZSÍR:7.0 FE:12.1.	Tej Csokigolyó Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.1 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Gyümölcstea Felvágott,margarin, Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén szója EN:320 SZH:46.0 SÓ:2.0 ZSÍR:9.4 FE:12.8.	Kakaó Édes túrókrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:411 SZH:70.1 SÓ:1.1 ZSÍR:4.6 FE:21.6.	Citromos tea Felvágott, Margarin Paradicsom Kenyer Allergén:glutén szója EN:373 SZH:45.5 SÓ:2.2 ZSÍR:15.2 FE:13.2.
Ebéd leves	Parajkrémleves Allergén:glutén tej EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Olasz zöldségleves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:264 SZH:23.9 SÓ:0.7 ZSÍR:13.4 FE:11.3.	Barackos - szilvás gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.3 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Rizsleves Allergén:zeller EN:99 SZH:12.2 SÓ:0.6 ZSÍR:4.6 FE:1.7.	Zöldborsógulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:270 SZH:18.9 SÓ:0.6 ZSÍR:9.0 FE:8.6.
Ebéd menü	Borsostokány Tésztaköret Káposztasaláta Allergén:glutén tej EN:646 SZH:65.6 SÓ:1.3 ZSÍR:31.9 FE:23.1.	Rántott hal Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:708 SZH:74.8 SÓ:0.7 ZSÍR:33.7 FE:24.7.	Chilis bab Allergén:glutén EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Töltött csirkecomb Burgonyapüré Paprikasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:586 SZH:75.5 SÓ:2.2 ZSÍR:16.9 FE:31.0.	Káposztás tészta, porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:363 SZH:59.3 SÓ:0.3 ZSÍR:10.9 FE:5.2.
Uzsonna	Felvágott margarin, Hónapos retek Kenyer Allergén:glutén szója EN:306 SZH:35.2 SÓ:1.9 ZSÍR:12.8 FE:12.2.	Kolbászkarika, kenyér, zölduborka Allergén:glutén halak mustár EN:227 SZH:33.8 SÓ:1.4 ZSÍR:5.9 FE:9.4.	Sárgarépas sajtkrém Szezámmagos zsemle Allergén:glutén tej EN:282 SZH:45.1 SÓ:1.4 ZSÍR:6.6 FE:10.0.	Felvágott margarin, Zöldpaprika Kenyer Allergén:glutén EN:288 SZH:36.2 SÓ:2.0 ZSÍR:9.6 FE:14.1.	Kefir Kifli Allergén:glutén tej EN:206 SZH:40.0 SÓ:1.4 ZSÍR:0.5 FE:10.2.

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

2025.07.21-2025.07.25

30 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Felvágott, Margarin Paradicsom Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:340 SZH:46.0 SÓ:2.0 ZSÍR:12.1 FE:11.7.	Tejbegríz Fahéjas szórát Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Citromos tea Natúr sajtkrém Kígyóuborka Korpás zsemle Allergén:glutén tej EN:326 SZH:56.5 SÓ:1.3 ZSÍR:5.0 FE:12.2.	Tejeskávé Teavaj, Kajszi lekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:552 SZH:82.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.2 FE:14.4.	Gyümölcsstea Főtt baromfipálca, ketchup, zsemle Allergén:glutén szója zeller EN:492 SZH:61.6 SÓ:2.6 ZSÍR:18.7 FE:19.0.
Ebéd leves	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:90 SZH:9.2 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:2.1.	Felesborsókrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:286 SZH:33.4 SÓ:0.3 ZSÍR:12.0 FE:10.4.	Paradicsomleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.1 FE:2.4.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Legényfogó leves Allergén:glutén mustár tej zeller EN:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.
Ebéd menü	Gombapaprikás Házi galuska Allergén:glutén tojás EN:474 SZH:69.1 SÓ:0.6 ZSÍR:14.2 FE:16.6.	Párizsi szelet Rizi bizi Uborkasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:430 SZH:50.5 SÓ:0.8 ZSÍR:15.1 FE:22.1.	Burgonyafőzelék, sült csirkemáj Allergén:glutén tej EN:545 SZH:62.9 SÓ:1.5 ZSÍR:23.5 FE:18.9.	Gyümölcsmártás Főtt sertésszelet Pirított dara Allergén:glutén tej EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:397 SZH:62.1 SÓ:0.3 ZSÍR:12.3 FE:7.9.
Uzsonna	Petrezselymes vajkrém Kornspitz kifli Allergén:glutén tej EN:275 SZH:42.7 ZSÍR:8.1 FE:7.6 SÓ:0.9.	Körözött Zöldhagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:261 SZH:40.4 SÓ:1.2 ZSÍR:5.0 FE:13.9.	Felvágott, margarin, Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén szója EN:299 SZH:36.0 SÓ:2.1 ZSÍR:11.8 FE:12.0.	Szelet sajt Margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:274 SZH:33.2 SÓ:1.9 ZSÍR:10.3 FE:11.3.	Gyümölcsjoghurt Pécsváradi kifli Allergén:glutén tej EN:316 SZH:54.3 SÓ:1.1 ZSÍR:5.1 FE:12.3.

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

2025.07.28-2025.08.01

31 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea 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.	Gyümölcsstea 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 meggyleves 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 zsemlecocka 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.	Lencsegulyás 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 Allergén:glutén tej tojás EN:434 SZH:61.7 SÓ:0.8 ZSÍR:9.7 FE:24.5.	Szilvalekváros 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.	Kifli 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

2025.08.04-2025.08.08

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 Mogyorókrém 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.	Csirkeragu 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 Főtt krumpli Házi vegyes saláta Allergén:glutén tej tojás EN:736 SZH:68.6 SÓ:1.3 ZSÍR:37.6 FE:29.7.	Spenótos spagetti sajttal Allergén:glutén tej tojás EN:405 SZH:53.7 SÓ:0.9 ZSÍR:12.2 FE:19.5.	Tejszínes - gombás csirkemell Párolt rizs 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

2025.08.11-2025.08.15

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.	Diós 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 Kenyer 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)