



# ÉTLAP

2025.10.06-2025.10.10

41 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                  | Kedd                                                                                                              | Szerda                                                                                                                                  | Csütörtök                                                                                                             | Péntek                                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Kertészleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3<br>FE:3.1.                               | Paradicsomleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6<br>FE:3.9.                       | Kolbászos lencseleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:287 SZH:31.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.0<br>FE:15.2.                               | Csontleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5<br>FE:4.4.                           | Gulyásleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9<br>FE:14.4.                                   |
| Ebéd A menü | Rakott karfiol<br>Tejföl<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5<br>FE:22.1.                    | Gombás sertésszelet<br>Sárgarépás rizs<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:515 SZH:61.9 SÓ:1.1 ZSÍR:16.9<br>FE:28.0. | Olasz zöldségragu<br>Burgonya nudli<br>Reszelt sajt<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:761 SZH:82.2 SÓ:2.8 ZSÍR:25.8<br>FE:47.9.    | Mexikói csirkemáj<br>Ecetes paprika<br><br>Allergén:kén-dioxid mustár<br>EN:264 SZH:15.7 SÓ:2.0 ZSÍR:11.8<br>FE:22.9. | Almás-túrós rakott<br>tészta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:347 SZH:54.2 SÓ:0.3 ZSÍR:11.8<br>FE:4.9.                      |
| Ebéd B menü | Borsos tokány<br>Tészta köret<br>Káposztasaláta<br><br>Allergén:glutén<br>EN:762 SZH:83.5 SÓ:1.6 ZSÍR:34.5<br>FE:28.3. | Kapros tökfőzelék<br>Főtt tojás<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7<br>FE:18.4.  | Sült csirkeszárny<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Savanyúság<br><br>Allergén:kén-dioxid<br>EN:395 SZH:52.6 SÓ:1.2 ZSÍR:11.5<br>FE:18.6. | Lecsós hús<br>Tarhonya<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:608 SZH:68.5 SÓ:1.7 ZSÍR:22.2<br>FE:32.6.                   | Burgonyás tészta<br>Savanyú uborka<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás<br>EN:467 SZH:77.0 SÓ:2.6 ZSÍR:10.6<br>FE:14.0. |

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                                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | <div>Magyaros zellerleves</div> <div>Allergén:glutén tojás zeller</div> <div>EN:122 SZH:12.9 SÓ:0.3 ZSÍR:6.4 FE:2.5.</div>                    | <div>Csirkeragu leves</div> <div>Allergén:zeller</div> <div>EN:149 SZH:7.0 SÓ:0.8 ZSÍR:6.8 FE:14.5.</div>                                            | <div>Palócleves</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:344 SZH:21.0 SÓ:0.7 ZSÍR:21.8 FE:14.4.</div>                                                  | <div>Fahéjas almaleves</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:130 SZH:21.1 ZSÍR:3.7 FE:2.1.</div>                                                                        | <div>Magyaros burgonyagulyás</div> <div>Allergén:glutén</div> <div>EN:191 SZH:29.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:4.5.</div>                             |
| Ebéd A menü | <div>Csőbensült kelkáposzta<br/>sárgaréppával</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:393 SZH:37.7 SÓ:1.6 ZSÍR:18.6 FE:18.0.</div> | <div>Túrós tészta<br/>Porcukor</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.</div>                       | <div>Rakott burgonya<br/>Céklasaláta</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:576 SZH:62.6 SÓ:1.5 ZSÍR:26.0 FE:21.0.</div>                       | <div>Grillfűszeres sült csirkecomb<br/>csíkok<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Idénysaláta</div> <div>Allergén:glutén</div> <div>EN:456 SZH:59.7 SÓ:1.6 ZSÍR:10.8 FE:28.0.</div> | <div>Szilvalekváros gombóc<br/>Porcukor</div> <div>Allergén:glutén kén-dioxid tojás</div> <div>EN:394 SZH:85.6 SÓ:0.5 ZSÍR:1.2 FE:8.8.</div> |
| Ebéd B menü | <div>Babfőzelék<br/>Főtt tojás</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:559 SZH:55.4 SÓ:1.1 ZSÍR:22.2 FE:33.5.</div>                | <div>Morzsás karfiol<br/>Petrezselymes rizs<br/>Sajtszósz</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:608 SZH:104.8 SÓ:1.4 ZSÍR:12.6 FE:17.6.</div> | <div>Rántott sertésmáj<br/>Majonézes kukoricasaláta</div> <div>Allergén:glutén mustár tej tojás</div> <div>EN:734 SZH:72.8 SÓ:1.2 ZSÍR:35.1 FE:30.6.</div> | <div>Zöldborsós sertésragu<br/>Párolt rizs</div> <div>Allergén:glutén</div> <div>EN:586 SZH:71.5 SÓ:0.8 ZSÍR:23.1 FE:22.1.</div>                                               | <div>Sajtos pogácsa</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:447 SZH:48.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.5 FE:14.3.</div>                          |

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

2025.10.20-2025.10.24

43 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                                 | Csütörtök        | Péntek           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| Ebéd leves  | <div>Reszelttészta leves</div> <div>Allergén:glutén tojás zeller</div> <div>EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.</div>               | <div>Brokkolikrémleves</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.</div>                       | <div>Gyümölcsleves</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:159 SZH:28.6 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.</div>                                             | MUNKASZÜNETI NAP | MUNKASZÜNETI NAP |
| Ebéd A menü | <div>Zöldbabfőzelék<br/>Sertéspörkölt</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:570 SZH:27.5 SÓ:0.9 ZSÍR:38.4 FE:27.4.</div>         | <div>Betyár tokány<br/>Tészta köret</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:790 SZH:67.0 SÓ:1.0 ZSÍR:44.1 FE:30.2.</div> | <div>Felesborsó főzelék<br/>Fokhagymás sertéssült</div> <div>Allergén:glutén</div> <div>EN:526 SZH:48.7 SÓ:1.4 ZSÍR:20.5 FE:35.9.</div>                |                  |                  |
| Ebéd B menü | <div>Bolognai spagetti<br/>Reszelt sajt</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.</div> | <div>Csirkepaprikás<br/>Tészta köret</div> <div>Allergén:glutén tej</div> <div>EN:628 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.2 FE:34.6.</div>      | <div>Zúzapörkölt<br/>Csavart tészta<br/>Káposztasaláta</div> <div>Allergén:glutén tej tojás</div> <div>EN:625 SZH:82.3 SÓ:1.9 ZSÍR:20.5 FE:26.7.</div> |                  |                  |

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

2025.10.27-2025.10.31

44 hét.

| Étkezés    | Hétfő                                                                             | Kedd                                                                       | Szerda                                                                      | Csütörtök                                                                  | Péntek                                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves | Magyaros burgonyakrémleves                                                        | Paradicsomleves                                                            | Sertéshúsleves                                                              | Fokhagymakrémleves                                                         | Magyaros lencsegulyás                                                           |
|            | Allergén:glutén tej zeller<br>EN:191 SZH:29.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7<br>FE:4.5.          | Allergén:glutén zeller<br>EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6<br>FE:3.9.       | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4<br>FE:11.7. | Allergén:glutén tej<br>EN:134 SZH:9.9 SÓ:0.5 ZSÍR:9.3.                     | Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:351 SZH:32.6 SÓ:0.7 ZSÍR:15.9<br>FE:18.9.    |
| Ebéd menü  | Csirkemáj pörkölt<br>Tollhegy tészta<br>Savanyú paprika                           | Tepsis burgonya<br>Savanyú uborka                                          | Sült csirkeszárny<br>Petrezselymes rizs<br>Káposztasaláta                   | Gyros<br>Steak burgonya<br>Zöldsaláta<br>Kapros öntet                      | Grízes tészta<br>Lekvár                                                         |
|            | Allergén:glutén kén-dioxid mustár<br>EN:551 SZH:66.6 SÓ:2.4 ZSÍR:18.9<br>FE:27.4. | Allergén:kén-dioxid mustár<br>EN:319 SZH:40.5 SÓ:2.9 ZSÍR:11.5<br>FE:11.8. | EN:536 SZH:97.5 SÓ:1.4 ZSÍR:6.4<br>FE:21.0.                                 | Allergén:mustár tej zeller<br>EN:775 SZH:66.2 SÓ:1.5 ZSÍR:43.6<br>FE:26.2. | Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:459 SZH:87.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3<br>FE:12.3. |

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)