



ÉTLAP

2026.02.02-2026.02.06

06 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Tepertőkrém Lilahagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár EN:565 SZH:50.8 ZSÍR:34.3 FE:12.2 SÓ:1.2.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:368 SZH:70.1 SÓ:0.6 ZSÍR:4.4 FE:11.6.	Gyümölcstea Főtt tojás szelet Kígyóborka Margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:303 SZH:50.0 ZSÍR:6.9 FE:9.2 SÓ:3.5.	Kakaó Margarin Lekvár Fonottka Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:379 SZH:41.8 SÓ:1.1 ZSÍR:16.9 FE:14.2.	Citromos tea Natúr sajtkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:355 SZH:64.2 SÓ:1.4 ZSÍR:5.2 FE:11.8.
Ebéd leves	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Csirkeaprólék leves Allergén:glutén tojás zeller EN:182 SZH:6.1 SÓ:0.8 ZSÍR:1.3 FE:12.3.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:153 SZH:19.8 SÓ:0.7 ZSÍR:6.2 FE:3.9.	Hamis gulyásleves Allergén:zeller EN:142 SZH:20.3 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.8.
Ebéd A menü	Sertéspörkölt Főtt burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:587 SZH:53.7 SÓ:1.8 ZSÍR:29.0 FE:26.2.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.	Zelleres burgonya főzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej zeller EN:514 SZH:50.9 SÓ:2.3 ZSÍR:24.8 FE:18.8.	Görögös csirkecomb csíkok Tört burgonya Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén tej zeller EN:469 SZH:51.6 SÓ:1.4 ZSÍR:16.0 FE:25.5.	Túrós derelye Édes tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:618 SZH:88.4 SÓ:0.6 ZSÍR:25.2 FE:28.4.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:479 SZH:53.7 SÓ:0.8 ZSÍR:19.8 FE:20.8.	Rántott karfiol Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:794 SZH:93.6 SÓ:1.1 ZSÍR:39.4 FE:15.1.	Csirkepaprikás Szarvacska tészta Allergén:glutén tej EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1 FE:34.1.	Vadas szelet Makaróni tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9 FE:33.1.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Vacsora	Zöldborsós szelet Bulgur Allergén:glutén EN:598 SZH:78.8 SÓ:0.4 ZSÍR:15.3 FE:28.7.	Gyümölcstea Sült császárszalonna Zöldség Kenyer Allergén:glutén EN:548 SZH:49.3 SÓ:3.1 ZSÍR:32.1 FE:14.7.	Bácskai rizseshús Ecetes paprika Alma Allergén:kén-dioxid mustár EN:628 SZH:70.4 SÓ:2.1 ZSÍR:28.1 FE:22.2.	Citromos tea Soproni felvágott Zölduborka Kenyer Banán Allergén:glutén EN:468 SZH:72.6 SÓ:2.6 ZSÍR:12.9 FE:14.2.	

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

2026.02.09-2026.02.13

07 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea Felvágott Magyaros vajkrém Kenyér Póréhagyma Allergén:glutén szója tej EN:504 SZH:55.0 SÓ:2.5 ZSÍR:24.2 FE:24.3.	Tej Margarin méz Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:415 SZH:66.0 SÓ:1.8 ZSÍR:9.6 FE:15.5.	Citromos tea Májkrém Zöldség Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:342 SZH:51.6 SÓ:1.9 ZSÍR:9.0 FE:13.0.	Tejeskávé Margarin Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:529 SZH:77.9 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:17.1.	Gyümölcstea Natúr sajtkrém Zöldség Zsemle Allergén:glutén tej EN:333 SZH:60.4 SÓ:1.4 ZSÍR:5.1 FE:10.6.
Ebéd leves	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka Allergén:glutén tej EN:175 SZH:18.4 SÓ:0.7 ZSÍR:9.4 FE:1.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Fahéjas meggyleves Allergén:glutén tej EN:144 SZH:23.8 SÓ:0.2 ZSÍR:3.8 FE:2.4.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:257 SZH:30.6 SÓ:0.3 ZSÍR:10.0 FE:10.8.
Ebéd A menü	Finomfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:694 SZH:75.6 SÓ:1.2 ZSÍR:28.1 FE:33.3.	Zöldfűszeres sült halszelet Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:halak kén-dioxid mustár EN:473 SZH:69.9 SÓ:2.7 ZSÍR:8.2 FE:28.9.	Gombapörkölt Csavart tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:487 SZH:66.9 SÓ:1.3 ZSÍR:16.4 FE:16.9.	Fűszeres - tejfölös csirkemáj Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:528 SZH:56.1 SÓ:1.0 ZSÍR:22.8 FE:22.9.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.
Ebéd B menü	Főtt sertésszelet Gyümölcs mártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.	Carbonara spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:600 SZH:55.0 SÓ:1.4 ZSÍR:27.5 FE:28.2.	Brokkoli főzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:509 SZH:37.2 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:25.7.	Mézes - mustáros csirkecomb csíkok Petrezselymes rizs Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:717 SZH:119.6 SÓ:1.3 ZSÍR:13.7 FE:27.8.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:542 SZH:94.7 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:14.7.
Vacsora	Citromos tea Vimpi Alma Allergén:glutén tej EN:429 SZH:58.9 SÓ:1.2 ZSÍR:14.0 FE:16.0.	Citromos tea Szilvásgombóc Fahéjas szórat Allergén:glutén tojás EN:770 SZH:152.6 SÓ:1.0 ZSÍR:9.5 FE:16.1.	Rántott sajt Kukoricasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:633 SZH:23.4 SÓ:1.8 ZSÍR:40.8 FE:41.9.	Turista felvágott Margarin Zölduborka Kenyér Citromos tea Allergén:glutén szója EN:454 SZH:48.4 SÓ:2.4 ZSÍR:22.1 FE:14.7.	

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

2026.02.16-2026.02.20

08 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Körözött Kígyóuborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:317 SZH:51.4 SÓ:1.3 ZSÍR:5.3 FE:15.0.	Karamellás tej Gabonapehely Petrezselymes sajtkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:673 SZH:110.2 SÓ:2.7 ZSÍR:16.0 FE:21.0.	Citromos tea Zalakrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója EN:361 SZH:48.9 SÓ:4.4 ZSÍR:11.5 FE:14.6.	Tej Margarin Kenyér Felvágott Zöldség Allergén:glutén szója tej EN:497 SZH:52.5 SÓ:2.9 ZSÍR:21.8 FE:21.8.	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Főtt tojás Póréhagyma Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:548 SZH:65.5 ZSÍR:19.2 FE:15.7 SÓ:1.4.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü	Lencsefőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén mustár tej EN:732 SZH:53.3 SÓ:1.5 ZSÍR:39.3 FE:40.3.	Rizseshús Céklasaláta EN:532 SZH:47.7 SÓ:1.0 ZSÍR:27.5 FE:22.3.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:797 SZH:112.0 SÓ:1.5 ZSÍR:25.3 FE:28.4.	Natúr sertésszelet Tört burgonya Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:493 SZH:55.2 SÓ:1.0 ZSÍR:18.9 FE:23.8.	Lekváros derelye Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:616 SZH:117.8 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.
Ebéd B menü	Serpenyős burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:572 SZH:36.1 SÓ:1.4 ZSÍR:45.3 FE:3.6.	Olaszos gnocchi Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:710 SZH:91.5 SÓ:1.4 ZSÍR:24.9 FE:28.1.	Rántott gomba Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:796 SZH:59.9 SÓ:1.3 ZSÍR:53.3 FE:17.1.	Csirkepörkölt Masni tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:578 SZH:66.8 SÓ:2.0 ZSÍR:18.5 FE:31.9.	Pizzás csiga Allergén:glutén tej tojás EN:588 SZH:68.8 SÓ:0.8 ZSÍR:31.4 FE:6.8.
Vacsora	Fokhagymás sült hal Párolt vegyes zöldség Félköret párolt rizs Citromos tea Allergén:glutén halak tej EN:502 SZH:64.0 SÓ:1.7 ZSÍR:15.7 FE:24.9.	Pizza Gyümölcs Tea Allergén:glutén tej tojás EN:585 SZH:76.5 SÓ:0.8 ZSÍR:18.5 FE:27.2.	Császármorzsa Gyümölcslekvár Porcukor Banán Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:687 SZH:161.7 SÓ:0.5 ZSÍR:11.5 FE:17.1.	Füstölt kolbász Félbarna kenyér Savanyú uborka Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej EN:492 SZH:55.6 SÓ:4.7 ZSÍR:20.2 FE:20.6.	

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

2026.02.23-2026.02.27

09 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Zala felvágott Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén tej EN:393 SZH:57.8 SÓ:2.0 ZSÍR:10.4 FE:16.2.	Lekvár Margarin Kalács Tej Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:500 SZH:70.6 FE:17.1 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2.	Gyümölcsstea Tojáskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:334 SZH:52.6 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.	Kakaó Kukoricapehely Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:601 SZH:104.2 SÓ:1.8 ZSÍR:12.8 FE:18.4.	Citromos tea Margarin Szelet sajt Zöldhagyma Kenyér Allergén:glutén tej EN:372 SZH:53.6 SÓ:2.0 ZSÍR:11.4 FE:14.1.
Ebéd leves	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Ivólé EN:97 SZH:13.7 FE:4.4.	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:324 SZH:24.1 SÓ:0.8 ZSÍR:17.1 FE:16.3.	Magyaros burgonyaleves Allergén:glutén tojás zeller EN:271 SZH:29.8 SÓ:0.5 ZSÍR:9.8 FE:15.0.
Ebéd A menü	Tarhonyás sertéshús Ecetes paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:547 SZH:40.6 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4 FE:26.7.	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:70.0 SÓ:1.5 ZSÍR:20.6 FE:29.2.	Borsos tokány Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:687 SZH:65.9 SÓ:1.2 ZSÍR:34.4 FE:27.6.	Lecsós halfilé Párolt rizs Allergén:glutén halak EN:431 SZH:69.3 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:22.3.	Grízes tészta Gyümölcslekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:564 SZH:113.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.4.
Ebéd B menü	Olaszos tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:478 SZH:39.0 SÓ:2.0 ZSÍR:24.1 FE:25.5.	Budapest ragu Párolt rizs Káposztasaláta Allergén:glutén EN:660 SZH:84.0 SÓ:1.3 ZSÍR:24.3 FE:25.3.	Rakott kelkáposzta Tejföl Allergén:glutén tej EN:529 SZH:34.0 SÓ:1.0 ZSÍR:32.3 FE:24.7.	Sült csirkeszárny Majonézes kukoricasaláta Allergén:mustár tej tojás EN:484 SZH:46.4 SÓ:0.9 ZSÍR:23.8 FE:20.1.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Vacsora	Gombapaprikás Házi galuska Tea Allergén:glutén tej tojás EN:583 SZH:81.9 SÓ:0.8 ZSÍR:19.1 FE:19.8.	Hideg sült Friss vegyes saláta Kenyér Alma Allergén:glutén EN:432 SZH:49.6 SÓ:2.0 ZSÍR:11.9 FE:31.6.	Töltött kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén mustár szója tej EN:599 SZH:68.9 SÓ:1.9 ZSÍR:22.4 FE:29.3.	Gyümölcsstea Főtt baromfipálca Mustár Ketchup Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:640 SZH:80.1 SÓ:4.1 ZSÍR:24.3 FE:23.8.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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