



ÉTLAP

2025.06.02-2025.06.06

23 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zölduborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:273 SZH:46.1 SÓ:1.6 ZSÍR:5.5 FE:9.4.	Karamellás tej Kalács Allergén:glutén tej tojás EN:426 SZH:69.0 SÓ:0.7 ZSÍR:9.9 FE:14.6.	Citromos tea Májkrém Paradicsom Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:306 SZH:45.9 SÓ:1.7 ZSÍR:8.3 FE:11.4.	Vaníliás tej Kukoricapehely Allergén:tej EN:311 SZH:55.6 SÓ:0.6 ZSÍR:7.0 FE:7.9.	Gyümölcstea Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű bagett Kígyóborka Allergén:glutén tej tojás EN:341 SZH:54.9 SÓ:1.0 ZSÍR:8.1 FE:1.2.
Ebéd leves	Káposztás bableves kolbásszal Allergén:zeller EN:158 SZH:23.9 SÓ:0.5 ZSÍR:2.8 FE:9.1.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Karfiolkrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:163 SZH:14.3 SÓ:0.4 ZSÍR:9.3 FE:4.9.	Lencsegulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:205 SZH:28.1 SÓ:0.1 ZSÍR:5.3 FE:10.9.
Ebéd A menü	Morzsás nudli Kajszli lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:656 SZH:131.9 SÓ:0.9 ZSÍR:6.4 FE:15.8.	Rántott csirkemáj Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:858 SZH:60.7 SÓ:1.4 ZSÍR:54.8 FE:28.6.	Vagdaltszelet Tört burgonya Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:617 SZH:72.5 SÓ:2.0 ZSÍR:26.7 FE:20.0.	Zöldfűszeres hal csipsz Párolt vegyes zöldség Allergén:halak tej EN:267 SZH:20.5 SÓ:1.4 ZSÍR:11.3 FE:20.1.	Szilvágombóc Fahéjas szórát Allergén:glutén tojás EN:714 SZH:140.9 SÓ:0.9 ZSÍR:8.9 FE:15.2.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Tejfölös uborkasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:521 SZH:83.3 SÓ:1.0 ZSÍR:13.7 FE:14.3.	Borsos tokány Párolt rizs Idénysaláta Allergén:glutén EN:539 SZH:65.1 SÓ:1.0 ZSÍR:21.1 FE:21.3.	Tejszínes brokkolífőzelék Baromfipálcapörkölt Allergén:glutén szója tej EN:419 SZH:16.5 SÓ:1.0 ZSÍR:32.2 FE:15.1.	Tejfölös pulykaragu Pirított kuskusz Allergén:glutén tej EN:589 SZH:76.0 SÓ:0.9 ZSÍR:17.2 FE:29.7.	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:498 SZH:61.7 SÓ:0.6 ZSÍR:17.5 FE:18.6.
Uzsonna	Párizsi felvágott Zöldség Zsemle Natúr vajkrém Allergén:glutén mustár szója tej EN:337 SÓ:1.7 ZSÍR:12.5 FE:11.9 SZH:43.4.	Lekvár Margarin Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid EN:252 SZH:44.5 FE:6.7 SÓ:1.4 ZSÍR:5.2.	Kifli Natúr joghurt Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Kolbászkрем Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén tej EN:264 SÓ:1.8 ZSÍR:8.5 FE:10.5 SZH:35.9.	Margarin Zsemle Zöldség Allergén:glutén EN:252 SÓ:1.2 ZSÍR:5.3 FE:7.6 SZH:43.1.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élrelmezésvezető

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



ÉTLAP

2025.06.09-2025.06.13

24 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Kakaó Kukoricapehely Allergén:tej EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Őszibarack gyümölcstea 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 Vajas - mézes zsemle Allergén:glutén tej EN:498 SZH:68.1 SÓ:1.1 ZSÍR:18.2 FE:14.6.	Citromos tea Sajtos - vajas zsemle Paradicsom Allergén:glutén tej EN:278 SZH:38.8 SÓ:0.9 ZSÍR:10.1 FE:7.5.
Ebéd leves	PÜNKÖSD	Barackos - szilvás gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.3 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Köményes rántott leves Allergén:glutén EN:69 SZH:5.9 SÓ:0.2 ZSÍR:4.6 FE:1.0.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü		Mexikói főzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:419 SZH:37.7 SÓ:0.9 ZSÍR:18.0 FE:24.3.	Fokhagymás sertéssült Károlyi saláta Allergén:mustár tej tojás EN:473 SZH:18.6 SÓ:1.2 ZSÍR:35.5 FE:19.2.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:717 SZH:100.8 SÓ:1.3 ZSÍR:22.8 FE:25.6.	Grízes tészta Lekvár Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:516 SZH:103.0 SÓ:0.5 ZSÍR:6.1 FE:11.5.
Ebéd B menü		Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:720 SZH:78.5 SÓ:1.5 ZSÍR:28.0 FE:37.7.	Sült csirkecomb Meggymártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:603 SZH:79.3 SÓ:1.5 ZSÍR:18.5 FE:27.6.	Vadas szelet Spagetti tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Mákos nudli Porcukor Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:778 SZH:133.8 SÓ:0.9 ZSÍR:22.6 FE:23.8.
Uzsonna		Natúr sajtkrém Zölduborka Kenyer Allergén:glutén tej EN:224 SZH:36.6 SÓ:1.5 ZSÍR:4.6 FE:8.9.	Kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Felvágott Zsemle Zöldség Allergén:glutén szója EN:329 SZH:43.2 SÓ:1.9 ZSÍR:11.7 FE:12.3.	Fatörzs kifli Kockasajt Allergén:glutén tej tojás EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.3.

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

2025.06.16-2025.06.20

25 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Olasz felvágott Margarin,paradicsom Kenyér Allergén:glutén szója EN:405 SZH:44.7 SÓ:3.0 ZSÍR:19.2 FE:13.1.	Tejbegríz Fahéjas szórát Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Citromos tea Magyaros vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:379 SZH:56.9 SÓ:1.1 ZSÍR:11.2 FE:9.8.	Tejeskávé Vajas - lekváros kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:448 SZH:73.4 SÓ:0.7 ZSÍR:10.1 FE:15.3.	Gyümölcsstea Főtt baromfipálca Mustár, Ketchup Zsemle Allergén:glutén mustár szója zeller EN:568 SZH:71.5 SÓ:3.5 ZSÍR:21.6 FE:21.5.
Ebéd leves	Gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:143 SZH:25.7 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:138 SZH:17.8 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:3.5.	Zellerkrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás zeller EN:225 SZH:18.6 SÓ:0.9 ZSÍR:14.5 FE:4.0.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Babgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:397 SZH:33.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.3 FE:19.6.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Sertéspörkölt Allergén:glutén tej EN:545 SZH:33.7 SÓ:0.9 ZSÍR:34.8 FE:22.7.	Vagdaltszelet Bulgursaláta Allergén:glutén tojás EN:516 SZH:62.9 SÓ:1.7 ZSÍR:20.4 FE:22.4.	Rizseshús Kovászos uborka Allergén:glutén EN:438 SZH:33.3 SÓ:2.2 ZSÍR:24.8 FE:20.0.	Fokhagymamártás Főtt sertésszelet Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:466 SZH:55.4 SÓ:1.2 ZSÍR:15.5 FE:24.9.	Szilvásgombóc Porcukor Allergén:glutén tojás EN:688 SZH:135.0 SÓ:0.9 ZSÍR:9.0 FE:14.9.
Ebéd B menü	Spenótos spagetti sajttal Allergén:glutén tej tojás EN:415 SZH:58.2 SÓ:0.8 ZSÍR:11.5 FE:18.3.	Fűszeres pulykaragu Tészta köret Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:566 SZH:61.2 SÓ:0.7 ZSÍR:23.8 FE:26.1.	Csirkepaprikás Házi galuska Allergén:glutén tej tojás EN:560 SZH:62.2 SÓ:0.8 ZSÍR:19.9 FE:32.0.	Gombás lecsó Tarhonya Allergén:glutén tojás EN:560 SZH:90.0 SÓ:1.3 ZSÍR:13.8 FE:17.7.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:541 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:22.5 FE:23.2.
Uzsonna	Sárgarépas túrókrém Lilahagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:234 SZH:48.8 SÓ:1.1 ZSÍR:0.6 FE:7.8.	Sajtos - margarinós kenyér Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:333 SZH:36.2 SÓ:0.7 ZSÍR:15.1 FE:12.5.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén tej EN:296 SZH:44.6 SÓ:1.0 ZSÍR:8.1 FE:9.9.	Vajas kenyér Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:345 SZH:43.2 SÓ:0.9 ZSÍR:14.6 FE:10.1.

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élrelmezésvezető

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