



ÉTLAP

2025.09.01-2025.09.05

36 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Pritaminos felvágott Margarin Zsemle Allergén:glutén szója EN:358 SZH:51.7 SÓ:1.8 ZSÍR:10.8 FE:12.2.	Kakaó Briós Allergén:glutén tej tojás EN:417 SZH:71.8 SÓ:0.8 ZSÍR:7.4 FE:14.9.	Gyümölcsstea Vajas - mézes félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:301 SZH:49.2 SÓ:0.3 ZSÍR:8.5 FE:6.3.	Tej Gabonapehely Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.0 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Citromos tea Sárgarépás túrókrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:220 SZH:46.4 SÓ:1.3 ZSÍR:0.6 FE:6.8.
Ebéd leves	Karfiolleves Allergén:glutén zeller EN:94 SZH:9.8 SÓ:0.6 ZSÍR:4.8 FE:2.4.	Rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.3 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Fahéjas almaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.0 ZSÍR:3.3 FE:1.9.	Gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:311 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.8 FE:13.0.
Ebéd A menü	Spenótos - tejszínes tagletti Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:662 SZH:69.4 SÓ:1.2 ZSÍR:31.9 FE:28.5.	Rakott burgonya Uborkasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:501 SZH:52.7 SÓ:1.2 ZSÍR:23.3 FE:18.6.	Zöldborsófőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:495 SZH:39.1 SÓ:0.5 ZSÍR:24.7 FE:28.0.	Tarhonyás sertéshús Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:488 SZH:36.1 SÓ:1.1 ZSÍR:27.3 FE:23.8.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:518 SZH:91.5 SÓ:1.2 ZSÍR:10.1 FE:13.6.
Ebéd B menü	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:610 SZH:98.3 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:15.8.	Olasz zöldségragu Párolt rizs Uborkasaláta EN:607 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.2 FE:27.9.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:717 SZH:100.8 SÓ:1.3 ZSÍR:22.8 FE:25.6.	Borsos tokány Szarvacska tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:598 SZH:56.7 SÓ:1.3 ZSÍR:30.0 FE:24.4.	Almás-túrós rakott tészta Fahéjas tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:410 SZH:59.2 SÓ:0.4 ZSÍR:16.0 FE:6.2.
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém Zölduborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:223 SZH:36.1 SÓ:1.5 ZSÍR:3.0 FE:12.7.	Felvágott Margarin Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén szója EN:342 SZH:36.0 SÓ:2.4 ZSÍR:16.5 FE:12.2.	Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:265 SZH:44.1 SÓ:1.4 ZSÍR:5.5 FE:9.4.	Natúr vajkrém Gyümölcslekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:283 SZH:50.2 ZSÍR:5.9 FE:6.9 SÓ:1.1.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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

2025.09.08-2025.09.12

37 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Paradicsom Kenyér Allergén:glutén tej EN:277 SZH:47.2 SÓ:1.5 ZSÍR:5.6 FE:9.4.	Tej Margarinos kalács Allergén:glutén tej tojás EN:439 SZH:58.6 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:16.2.	Citromos tea Édes túrókrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:303 SZH:53.5 ZSÍR:3.5 FE:13.8 SÓ:0.9.	Karamellás tej Fonottka Allergén:glutén tej tojás EN:281 SZH:29.3 SÓ:0.7 ZSÍR:12.8 FE:11.8.	Gyümölcs tea Tojáskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:301 SZH:47.4 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.
Ebéd leves	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Fokhagymakrémleves Allergén:glutén tej EN:121 SZH:8.9 SÓ:0.5 ZSÍR:8.4.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Lencse gulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:382 SZH:30.1 SÓ:0.3 ZSÍR:19.4 FE:21.0.
Ebéd A menü	Kapros káposztafőzelék Fűszeres pulykaragu Allergén:glutén tej zeller EN:523 SZH:35.6 SÓ:1.0 ZSÍR:24.2 FE:39.6.	Csirkemell párizsi bundában Rizi bizi Céklasaláta Allergén:glutén tojás EN:560 SZH:71.4 SÓ:1.4 ZSÍR:15.6 FE:32.3.	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:569 SZH:56.9 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.8.	Zöldfűszeres sült halszelet Félkörlet párolt rizs Párolt vegyes zöldség Allergén:halak tej EN:439 SZH:49.9 SÓ:1.5 ZSÍR:13.5 FE:28.7.	Szilvalekváros gombóc Fahéjas szórát Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:384 SZH:82.9 SÓ:0.5 ZSÍR:1.5 FE:8.3.
Ebéd B menü	Rizsfelfújt Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:640 SZH:115.6 SÓ:0.8 ZSÍR:11.1 FE:17.7.	Tepsis burgonya Céklasaláta EN:328 SZH:45.9 SÓ:1.3 ZSÍR:10.5 FE:11.3.	Gombapaprikás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:537 SZH:73.7 SÓ:0.7 ZSÍR:18.7 FE:17.2.	Sült csirkecomb csíkok sajtmártásban Pirított kuskusz Allergén:glutén mustár tej EN:692 SZH:81.0 SÓ:1.9 ZSÍR:21.4 FE:41.1.	Aranygaluska (kakaós) Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:579 SZH:69.2 SÓ:0.3 ZSÍR:29.9 FE:18.6.
Uzsonna	Párizsi felvágott Margarin Kígyóborka Zsemle Allergén:glutén mustár szója tej EN:327 SÓ:2.0 ZSÍR:11.7 FE:11.9 SZH:42.7.	Kolbászkrém Hónapos retek Kenyér Allergén:glutén tej EN:259 SÓ:1.9 ZSÍR:8.3 FE:10.4 SZH:35.1.	Májkrem Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:337 SZH:48.3 SÓ:1.5 ZSÍR:8.7 FE:5.6.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:244 SZH:37.8 SÓ:1.2 ZSÍR:6.3 FE:8.5.	Natúr sajtkrém Zöldség Kenyér Allergén:glutén tej EN:229 SZH:37.5 SÓ:1.5 ZSÍR:4.7 FE:9.0.

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

2025.09.15-2025.09.19

38 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Kapros túró Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén tej EN:291 SZH:47.3 SÓ:1.6 ZSÍR:5.2 FE:13.5.	Kakaó Kukoricapehely Allergén:tej EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	Gyümölcsstea Zöldséges sajtkrém Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:300 SZH:45.6 SÓ:1.6 ZSÍR:9.3 FE:7.9.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Magyaros vajkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:367 SZH:57.2 SÓ:1.1 ZSÍR:10.8 FE:17.5.
Ebéd leves	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Babgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:397 SZH:33.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.3 FE:19.6.
Ebéd A menü	Sonkás-gombás- paradicsomos ragu Bulgur Allergén:glutén szója tej EN:633 SZH:102.8 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:23.5.	BBQ csirkeszárny, fokhagymás tejföllel Petrezselymes burgonya Allergén:glutén szója tej EN:536 SZH:48.8 SÓ:1.2 ZSÍR:27.6 FE:21.5.	Zúzapörkölt Tészta köret Uborkasaláta Allergén:glutén EN:539 SZH:66.5 SÓ:1.2 ZSÍR:19.3 FE:24.2.	Csirkepaprikás Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:545 SZH:57.7 SÓ:1.0 ZSÍR:20.8 FE:30.7.	Grízes tészta Porcukor Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:555 SZH:112.9 SÓ:0.5 ZSÍR:6.0 FE:11.6.
Ebéd B menü	Majorannás burgonyafőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:559 SZH:69.2 SÓ:1.3 ZSÍR:21.6 FE:19.7.	Baromfipálcás lecsó Tarhonya Allergén:glutén mustár szója tojás EN:424 SZH:60.7 SÓ:1.3 ZSÍR:13.6 FE:14.0.	Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:572 SZH:79.1 SÓ:1.1 ZSÍR:15.9 FE:25.8.	Mustáros sertésszelet Zöldborsós burgonyapüré Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén mustár tej EN:448 SZH:48.6 SÓ:1.1 ZSÍR:17.3 FE:23.3.	Paradicsomos-zöldséges spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás zeller EN:632 SZH:121.0 SÓ:1.3 ZSÍR:18.0 FE:14.2.
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Kígyóuborka Zsemle Allergén:glutén tej EN:360 SZH:43.0 SÓ:2.1 ZSÍR:14.1 FE:14.7.	Sajtos - vajas kenyér Allergén:glutén tej EN:248 SZH:27.5 SÓ:0.7 ZSÍR:22.4 FE:10.1.	Felvágott Zsemle Zöldség Allergén:glutén szója EN:329 SZH:43.2 SÓ:1.9 ZSÍR:11.7 FE:12.3.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Kornspitz kifli Alma Allergén:glutén EN:257 SZH:50.3 SÓ:1.2 ZSÍR:1.7 FE:9.8.

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

2025.09.22-2025.09.26

39 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tepertőkrém Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén mustár EN:507 SZH:45.0 ZSÍR:30.9 FE:11.4 SÓ:1.1.	Kakaó Gabonapehely Allergén:glutén tej EN:331 SZH:59.8 SÓ:0.9 ZSÍR:5.5 FE:9.9.	Gyümölcstea Olasz felvágott Natúr sajtkrém Jégcsapretek Teljes kiőrlésű zsemle Allergén:glutén szója tej EN:476 SZH:56.8 SÓ:2.9 ZSÍR:18.9 FE:18.1.	Vaníliás tej Margarinos kalács Allergén:glutén tej tojás EN:462 SZH:68.1 SÓ:0.9 ZSÍR:14.4 FE:14.2.	Gyümölcstea Zöldséges tojáskrém Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:282 SZH:43.9 SÓ:1.5 ZSÍR:6.7 FE:10.9.
Ebéd leves	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Zöldségkrémleves Allergén:glutén tej EN:140 SZH:17.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.9 FE:3.2.	Hamis székelgyulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:324 SZH:21.8 SÓ:0.3 ZSÍR:18.2 FE:7.9.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Zöldbableves Allergén:glutén zeller EN:98 SZH:11.0 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.5.
Ebéd A menü	Lekváros derelye Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:554 SZH:106.0 SÓ:1.1 ZSÍR:8.0 FE:13.8.	Hentestokány Szarvacska tészta Allergén:glutén mustár EN:500 SZH:55.3 SÓ:0.7 ZSÍR:22.9 FE:17.3.	Lencsefőzelék Főtt tojás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:547 SZH:57.8 SÓ:1.0 ZSÍR:20.9 FE:31.2.	Gyros Steak burgonya Vitaminsaláta Oregánós öntet Allergén:mustár tej zeller EN:713 SZH:59.0 SÓ:1.4 ZSÍR:41.2 FE:23.9.	Zöldséges-sajtos makaróni Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:346 SZH:41.4 SÓ:2.4 ZSÍR:12.1 FE:17.4.
Ebéd B menü	Sült kolbász Tört burgonya Párolt káposzta Allergén:tej EN:657 SÓ:2.2 ZSÍR:31.8 FE:17.6 SZH:73.4.	Fokhagymás sült sertésmáj Petrezselymes rizs Ecetes paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:495 SZH:76.0 SÓ:1.9 ZSÍR:10.2 FE:23.9.	Sült csirkecomb Fahéjas almamártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:654 SZH:91.0 SÓ:1.3 ZSÍR:19.0 FE:27.9.		Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:565 SZH:80.6 SÓ:0.8 ZSÍR:16.2 FE:23.6.
Uzsonna	Vajas zsemle Szelet sajt Allergén:glutén tej EN:314 SZH:28.0 SÓ:1.0 ZSÍR:17.9 FE:9.6.	Kenőmájas Kígyóuborka Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója tej EN:341 SZH:34.2 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:15.4.	Párizsikrém Kenyér Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója tej EN:264 SZH:36.3 SÓ:3.5 ZSÍR:8.7 FE:9.6.	Félbarna kenyér Natúr vajkrém Zöldpaprika Allergén:glutén tej EN:258 SZH:41.7 SÓ:1.1 ZSÍR:6.6 FE:7.6.	Kifli Gyümölcsjoghurt 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

2025.09.29-2025.10.03

40 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:373 SZH:43.9 SÓ:4.5 ZSÍR:16.4 FE:11.6.	Tejbegríz Fahéjas szórát Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Gyümölcs tea Tojáskrém Fekete retek Kenyer Allergén:glutén mustár tej tojás EN:289 SZH:44.2 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:11.6.	Tej Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:375 SZH:45.4 SÓ:1.6 ZSÍR:15.0 FE:13.9.	Citromos tea Körözött Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén tej EN:307 SZH:50.1 SÓ:1.2 ZSÍR:5.0 FE:14.5.
Ebéd leves	Karfiolos brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:107 SZH:8.0 SÓ:0.4 ZSÍR:2.8 FE:2.4.	Bakonyi betyárleves Allergén:glutén tej tojás EN:413 SZH:12.6 SÓ:0.5 ZSÍR:31.5 FE:18.9.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.	Köményes rántott leves Pirított kenyérkocka Allergén:glutén EN:106 SZH:13.6 SÓ:0.4 ZSÍR:4.7 FE:2.3.	Tejfölös bableves Allergén:glutén tej tojás EN:243 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:10.0.
Ebéd A menü	Rizseshús Házi vegyes savanyúság EN:455 SZH:34.5 SÓ:0.6 ZSÍR:24.8 FE:20.5.	Kelbimbófőzelék Fasírozott Allergén:glutén tojás EN:749 SZH:100.2 SÓ:1.0 ZSÍR:26.9 FE:25.2.	Zöldfűszeres sült halszelet Franciasaláta Allergén:halak mustár tej tojás EN:715 SZH:41.6 SÓ:1.2 ZSÍR:47.8 FE:28.0.	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Grízes tészta Porcukor Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:516 SZH:103.0 SÓ:0.5 ZSÍR:6.1 FE:11.5.
Ebéd B menü	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:567 SZH:84.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.0 FE:22.3.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:582 SZH:70.3 SÓ:0.8 ZSÍR:22.4 FE:23.3.	Főtt sertésszelet Fokhagymamártás Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:466 SZH:55.4 SÓ:1.2 ZSÍR:15.5 FE:24.9.	Rántott csirkecomb Zöldséges rizs Csalamádé Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:572 SZH:76.5 SÓ:2.3 ZSÍR:16.2 FE:28.7.	Aranygaluska (kakaós) Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:579 SZH:69.2 SÓ:0.3 ZSÍR:29.9 FE:18.6.
Uzsonna	Magyaros vajkrém Zsemle Jégcsapretek Allergén:glutén tej EN:308 SZH:44.5 SÓ:1.1 ZSÍR:10.6 FE:16.3.	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Zölduborka Allergén:glutén szója EN:277 SZH:34.4 SÓ:2.0 ZSÍR:10.5 FE:10.5.	Kenőmájás Teljes kiőrlésű bagett Zöldpaprika Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:410 SZH:46.3 SÓ:1.6 ZSÍR:16.0 FE:9.4.	Zsemle Margarin Alma Allergén:glutén EN:273 SZH:47.8 SÓ:1.2 ZSÍR:5.6 FE:7.4.	Pécsváradi kifli Kockasajt Allergén:glutén tej EN:247 SZH:40.6 SÓ:0.9 ZSÍR:3.6 FE:12.2.

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)