

2026.10.05-2026.10.09

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Baromfi felvágott (1,6) Natúr vajkrém (7) Lilahagyma Félbarna kenyér (1) EN:375 SZH:47.8 SÓ:2.0 ZSÍR:14.6 FE:12.8.	Tej (7) Kalács (1,3,7) Lekvár (12) EN:407 SZH:63.6 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:15.3.	Citromos tea Snidlinges vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) EN:269 SZH:42.6 SÓ:1.2 ZSÍR:7.8 FE:6.6.	Kakaó (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) EN:465 SZH:60.5 SÓ:1.2 ZSÍR:16.6 FE:17.7.	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:318 SZH:55.3 SÓ:1.3 ZSÍR:5.0 FE:2.1.
Ebéd leves	Kertészleves (1,9) EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Paradicsomleves (1,9) EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Kolbászos lencseleves (1,3,9) EN:258 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:13.7.	Csontleves (1,3,9) EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Csurgatott tojásleves (1,3) EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.
Ebéd A menü	Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya EN:567 SZH:84.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.0 FE:22.3.	Temesvári sertésszelet (1,2,7) Házi galuska (1,3) EN:629 SZH:171.1 SÓ:0.6 ZSÍR:58.6 FE:120.2.	Székelykáposzta (1,7) EN:312 SZH:10.4 SÓ:0.8 ZSÍR:23.4 FE:14.6.	Rántott csirkemáj (1,3) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:788 SZH:82.5 SÓ:1.0 ZSÍR:38.1 FE:27.5.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:298 SZH:47.3 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:10.2.
Ebéd B menü	Borsos tokány (1) Rizi bizi Savanyúság (12,15) EN:469 SZH:42.0 SÓ:1.1 ZSÍR:24.2 FE:20.0.	Majorannás burgonyafőzelék (1,7) Sertéspörkölt EN:553 SZH:47.2 SÓ:1.4 ZSÍR:29.0 FE:24.2.	Sült csirkeszárny Petrezselymes burgonya Savanyúság (12,15) EN:356 SZH:47.4 SÓ:1.2 ZSÍR:10.4 FE:16.8.	Tarhonyás sertéshús (1,3) Ecetes paprika (2,12,15) EN:492 SZH:36.5 SÓ:1.8 ZSÍR:27.4 FE:24.0.	Milánói makaróni (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:678 SZH:61.3 SÓ:1.4 ZSÍR:32.3 FE:34.6.
Uzsonna	Sajtos szendvics (1,7) Túró rudi (6,7) EN:415 SZH:45.0 SÓ:1.1 ZSÍR:18.6 FE:16.1.	Kockasajt (7) Magvas kifli (1,3,7) EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.	Sajtos párizsi (1,6,7) Margarin Kígyóuborka Zsemle (1) EN:336 SZH:44.1 SÓ:1.8 ZSÍR:12.0 FE:12.4.	Natúr vajkrém (7) Kenyer (1) Zöldség EN:226 SZH:35.6 ZSÍR:6.0 FE:7.2 SÓ:1.1.	Alma Kornspitz kifli (1) EN:257 SZH:50.3 ZSÍR:1.7 FE:9.8 SÓ:1.2.

Iergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűt,14 puhatestűek,15 édesítőszer.
Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

artalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cukor)

2026.10.12-2026.10.16

42 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém (7) Fekete retek Félbarna kenyér (1) EN:271 SZH:45.1 SÓ:1.6 ZSÍR:5.6 FE:9.2.	Tej (7) Kalács (1,3,7) Mézés margarin (7) EN:481 SZH:60.5 SÓ:1.0 ZSÍR:19.5 FE:15.1.	Gyümölcsstea Paradicsomos vajkrém (7) Szezám és lennmagos zsemle (1,3,7) EN:410 SZH:65.3 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:9.8.	Tejbegríz (1,7) Kakaós szórat EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Citromos tea Petrezselymes túró (7) Kenyer (1) EN:271 SZH:45.1 SÓ:1.6 ZSÍR:4.5 FE:12.2.
Ebéd leves	Zellerleves (1,3,9) EN:100 SZH:10.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.1 FE:2.4.	Csirkeragu leves (9) EN:134 SZH:6.3 SÓ:0.7 ZSÍR:6.1 FE:13.1.	Palócleves (1,7) EN:310 SZH:18.9 SÓ:0.6 ZSÍR:19.6 FE:13.0.	Fahéjas almaleves (1,7) EN:117 SZH:19.0 ZSÍR:3.3 FE:1.9.	Magyaros burgonyaleves (1) EN:172 SZH:26.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:4.1.
Ebéd A menü	Csőbensült kelkáposzta sárgaréppával (1,3,7) EN:354 SZH:33.9 SÓ:1.4 ZSÍR:16.7 FE:16.2.	Túrós tészta (1,3,7) Porcukor EN:535 SZH:74.3 SÓ:0.8 ZSÍR:15.8 FE:23.2.	Rakott burgonya (1,3,7) Céklasaláta (12,15) EN:518 SZH:56.4 SÓ:1.3 ZSÍR:23.4 FE:18.9.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok (1) Petrezselymes burgonya Idénysaláta EN:410 SZH:53.8 SÓ:1.5 ZSÍR:9.8 FE:25.2.	Szilvalekváros gombóc (1,3,12) Porcukor EN:355 SZH:77.0 SÓ:0.5 ZSÍR:1.1 FE:7.9.
Ebéd B menü	Babfőzelék (1,7) Sült kolbász Ecetes lilahagyma EN:629 SZH:64.2 SÓ:2.1 ZSÍR:28.1 FE:28.8.	Morzsás karfiol (1) Petrezselymes rizs Sajtszós (1,7) EN:547 SZH:94.4 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:15.8.	Rántott sertésmáj (1,3) Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:661 SZH:65.5 SÓ:1.1 ZSÍR:31.6 FE:27.6.	Zöldborsós sertésragu (1) Párolt rizs EN:527 SZH:64.4 SÓ:0.7 ZSÍR:20.8 FE:19.9.	Sajtos pogácsa (1,3,7) EN:402 SZH:43.6 SÓ:0.8 ZSÍR:19.4 FE:12.9.
Uzsonna	Pritaminos felvágott (1,6) Margarin Kígyóborka Zsemle (1) EN:329 SZH:43.8 SÓ:1.8 ZSÍR:10.8 FE:12.9.	Tepertőkrém (2) Félbarna kenyér (1) Póréhagyma EN:484 ZSÍR:31.0 FE:12.1 SZH:37.9 SÓ:1.1.	Kifli (1,7) Gyümölcsjoghurt (1,7) EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Kolbászkarika Kenyer (1) Margarin Jégcsapretek EN:347 SZH:35.3 SÓ:2.5 ZSÍR:16.6 FE:13.9.	Sárgaréppás margarin (7) Zsemle (1) EN:268 SZH:41.9 SÓ:1.0 ZSÍR:7.9 FE:6.9.

lergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,14 puhatestűek,15 édesítőszer
Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

artalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozáadott cukor)

2026.10.19-2026.10.23

43 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Felvágott (6) Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) EN:408 SZH:51.0 SÓ:1.9 ZSÍR:17.0 FE:12.0.	Karamellás tej (7) Fonottka (1,3,7) Margarin EN:324 SZH:29.3 SÓ:1.0 ZSÍR:17.5 FE:12.0.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér (1) EN:371 SZH:43.3 SÓ:2.7 ZSÍR:16.4 FE:11.9.	Kakaó (7) Szendvics (1,6) EN:325 SZH:59.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:10.0.	
Ebéd leves	Reszelttészta leves (1,3,9) EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Brokkolikrémleves (1,7) EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Gyümölcsleves (1,7) EN:143 SZH:25.7 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Frankfurti leves (1,2,6,7) EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.	NEMZETI ÜNNEP
Ebéd A menü	Zöldborsófőzelék (1,7) Sertéspörkölt EN:600 SZH:39.7 SÓ:1.0 ZSÍR:33.2 FE:34.6.	Betyár tokány (1,3,7) Petrezselymes burgonya EN:610 SZH:49.7 SÓ:1.1 ZSÍR:34.6 FE:23.3.	Chilis bab (1) EN:349 SZH:41.3 SÓ:0.3 ZSÍR:8.9 FE:25.4.	Grízes tészta (1,3) Lekvár (12) Porcukor EN:485 SZH:96.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:11.1.	
Ebéd B menü	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:531 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:25.4 FE:26.2.	Csirkepaprikás (1,7) Tészta köret (1) EN:565 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:21.8 FE:31.1.	Lecsós árpagyöngy (1) Pirított csirkemell csíkok EN:531 SZH:62.5 SÓ:0.5 ZSÍR:16.4 FE:32.5.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:510 SZH:54.0 SÓ:0.8 ZSÍR:22.1 FE:22.8.	
Uzsonna	Szalámis szendvics (1,6,7) Túró rudi (6,7) EN:401 SZH:43.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.5 FE:16.1.	Paradicsomos vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) EN:266 SZH:33.7 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:6.8.	Húskrém (1,6,7) Kenyer (1) Jégcsapretek EN:229 SZH:37.4 SÓ:1.8 ZSÍR:2.5 FE:14.1.	Olasz felvágott (1,6) Margarin Zsemle (1) Savanyú uborka (2,12,15) EN:402 SZH:43.4 SÓ:4.6 ZSÍR:19.1 FE:13.5.	

Allergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezám,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,14 puhatestűek, 15 édesítőszer
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,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozáadott cukor g/adag)



ÉTLAP

2026.10.26-2026.10.30

44 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd leves	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET
Ebéd A menü					
Ebéd B menü					
Uzsonna					

Iergének: 1 glutén,2 mustár,3 tojás,4 halak,5 földimogyoró,6 szója,7 tej,8 diófélék,9 zeller,10 rákfélék,11 szezámmag,12 kén-dioxid,13 csillagfűrt,14 puhatestűek,15 édesítős
Beszerzéstől függően az étlap változhat. Élelmezésvezető

artalom jelölés magyarázata (EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag,TZS:telített zsírsav g/adag,HCK:hozzáadott cuk