



ÉTLAP

2025.09.01-2025.09.05

36 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Pritaminos felvágott Margarin Zsemle Allergén:glutén szója EN:398 SZH:57.4 SÓ:2.0 ZSÍR:11.9 FE:13.6.	Kakaó Briós Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:511 SZH:79.7 SÓ:1.2 ZSÍR:13.4 FE:16.8.	Gyümölcstea Margarin méz Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:335 SZH:62.9 SÓ:1.5 ZSÍR:5.9 FE:7.0.	Tej Gabonapehely Allergén:glutén tej EN:328 SZH:51.1 SÓ:1.1 ZSÍR:8.6 FE:10.8.	Citromos tea Sárgarépás túrókrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:282 SZH:49.8 SÓ:1.8 ZSÍR:3.7 FE:11.9.
Ebéd leves	Karfiolleves Allergén:glutén zeller EN:104 SZH:10.9 SÓ:0.7 ZSÍR:5.3 FE:2.7.	Rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.3 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Fahéjas almaleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.1 ZSÍR:3.7 FE:2.1.	Hamis gulyásleves Allergén:glutén tojás zeller EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.
Ebéd A menü	Spenótos - tejszínes tagletti Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:736 SZH:77.1 SÓ:1.4 ZSÍR:35.4 FE:32.9.	Rakott burgonya Uborkasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:557 SZH:58.5 SÓ:1.3 ZSÍR:25.9 FE:20.7.	Zöldborsófőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:550 SZH:43.5 SÓ:0.5 ZSÍR:27.4 FE:31.1.	Tarhonyás sertéshús Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:542 SZH:40.1 SÓ:1.2 ZSÍR:30.3 FE:26.4.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:576 SZH:101.7 SÓ:1.4 ZSÍR:11.2 FE:15.1.
Ebéd B menü	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:678 SZH:109.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.6 FE:17.5.	Olasz zöldségragu Párolt rizs Uborkasaláta EN:674 SZH:113.5 SÓ:0.8 ZSÍR:10.2 FE:31.0.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:797 SZH:112.0 SÓ:1.5 ZSÍR:25.3 FE:28.4.	Borsos tokány Szarvacska tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid EN:664 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:33.3 FE:27.1.	Almás-túrós rakott tészta Fahéjas tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:456 SZH:65.7 SÓ:0.4 ZSÍR:17.7 FE:6.8.
Vacsora	Gyümölcstea Pizza Alma Allergén:glutén tej tojás EN:672 SZH:97.7 SÓ:0.8 ZSÍR:18.4 FE:27.4.	Zöldbabfőzelék Sült baromfipálca Allergén:glutén szója tej EN:459 SZH:26.1 SÓ:1.0 ZSÍR:30.0 FE:20.3.	Gyümölcsös tejberizs Citromos tea Alma Allergén:tej EN:286 SZH:53.2 SÓ:0.2 ZSÍR:3.8 FE:8.5.	Citromos tea Sült császárszalonna Zöldpaprika,Paradicsom Félbarna kenyér,Banán Allergén:glutén EN:666 SZH:75.3 SÓ:3.1 ZSÍR:32.6 FE:16.5.	

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

2025.09.08-2025.09.12

37 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Zala felvágott Paradicsom,Kenyér Allergén:glutén tej EN:430 SZH:52.7 SÓ:2.6 ZSÍR:16.0 FE:18.2.	Tej Kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:451 SZH:58.6 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:16.9.	Citromos tea Májkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:415 SZH:63.7 SÓ:1.7 ZSÍR:9.6 FE:6.2.	Karamellás tej Fonottka Lekvár Margarin Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:409 SZH:44.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.5.	Gyümölcs tea Tojáskrém Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:334 SZH:52.6 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.
Ebéd leves	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:173 SZH:12.4 SÓ:0.8 ZSÍR:10.6 FE:6.6.	Fokhagymakrémleves Allergén:glutén tej EN:134 SZH:9.9 SÓ:0.5 ZSÍR:9.3.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:424 SZH:33.4 SÓ:0.3 ZSÍR:21.6 FE:23.3.
Ebéd A menü	Kapros káposztafőzelék Fűszeres pulykaragu Allergén:glutén tej zeller EN:660 SZH:69.0 SÓ:0.5 ZSÍR:31.3 FE:23.5.	Csirkemell párizsi bundában Rizi bizi Céklasaláta Allergén:glutén tojás EN:622 SZH:79.3 SÓ:1.6 ZSÍR:17.3 FE:35.8.	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:632 SZH:63.2 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.8.	Zöldfűszeres sült halszelet Félköret párolt rizs Párolt vegyes zöldség Allergén:halak tej EN:488 SZH:55.4 SÓ:1.7 ZSÍR:15.0 FE:31.8.	Szilvalekváros gombóc Fahéjas szórat Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:427 SZH:92.1 SÓ:0.5 ZSÍR:1.6 FE:9.2.
Ebéd B menü	Rizsfelfújt Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:711 SZH:128.4 SÓ:0.9 ZSÍR:12.3 FE:19.6.	Tepsis burgonya Céklasaláta EN:364 SZH:50.9 SÓ:1.5 ZSÍR:11.6 FE:12.5.	Gombapaprikás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:597 SZH:81.9 SÓ:0.8 ZSÍR:20.8 FE:19.2.	Sült csirkecomb csíkok sajtmártásban Pirított kuskusz Allergén:glutén mustár tej EN:769 SZH:90.0 SÓ:2.1 ZSÍR:23.8 FE:45.7.	Aranygaluska (kakaós) Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:643 SZH:76.9 SÓ:0.3 ZSÍR:33.2 FE:20.6.
Vacsora	Pizzaszószos spagetti Reszelt sajt Alma Allergén:glutén tej tojás EN:634 SZH:63.8 SÓ:2.7 ZSÍR:25.9 FE:35.4.	Citromos tea Hot-dog Banán Allergén:tej EN:385 SZH:77.4 SÓ:0.5 ZSÍR:3.3 FE:10.5.	Rántott parizer Franciasaláta Túró rudi Allergén:glutén mustár szója tej tojás EN:995 SZH:70.0 SÓ:2.0 ZSÍR:67.3 FE:25.1.	Turista felvágott Kockasajt,Paradicsom Félbarna kenyér Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén szója tej EN:539 SZH:57.0 SÓ:2.7 ZSÍR:24.2 FE:22.4.	

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

2025.09.15-2025.09.19

38 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Kapros túró Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén tej EN:323 SZH:52.5 SÓ:1.7 ZSÍR:5.7 FE:15.0.	Kakaó Kukoricapehely Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:601 SZH:104.2 SÓ:1.8 ZSÍR:12.8 FE:18.4.	Gyümölcstea Zöldséges sajtkrém Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:333 SZH:50.6 SÓ:1.7 ZSÍR:10.3 FE:8.8.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:368 SZH:70.1 SÓ:0.6 ZSÍR:4.4 FE:11.6.	Citromos tea Magyaros vajkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:408 SZH:63.6 SÓ:1.2 ZSÍR:11.9 FE:19.5.
Ebéd leves	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:324 SZH:24.1 SÓ:0.8 ZSÍR:17.1 FE:16.3.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:441 SZH:36.9 SÓ:0.7 ZSÍR:22.5 FE:21.8.
Ebéd A menü	Sonkás-gombás- paradicsomos ragu Bulgur Allergén:glutén szója tej EN:703 SZH:114.2 SÓ:1.0 ZSÍR:12.2 FE:26.1.	BBQ csirkeszárny, fokhagymás tejföllel Petrezselymes burgonya Allergén:glutén szója tej EN:595 SZH:54.2 SÓ:1.3 ZSÍR:30.6 FE:23.9.	Zúzapörkölt Tészta köret Uborkasaláta Allergén:glutén EN:599 SZH:73.8 SÓ:1.3 ZSÍR:21.4 FE:26.9.	Csirkepaprikás Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:605 SZH:64.1 SÓ:1.1 ZSÍR:23.1 FE:34.1.	Grízes tészta Porcukor Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:617 SZH:125.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.6 FE:12.8.
Ebéd B menü	Majorannás burgonyafőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:621 SZH:76.9 SÓ:1.5 ZSÍR:24.0 FE:21.9.	Baromfipálcás lecsó Tarhonya Allergén:glutén mustár szója tojás EN:471 SZH:67.5 SÓ:1.4 ZSÍR:15.1 FE:15.5.	Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:635 SZH:87.9 SÓ:1.2 ZSÍR:17.7 FE:28.7.	Mustáros sertésszelet Zöldborsós burgonyapüré Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén mustár tej EN:498 SZH:54.0 SÓ:1.1 ZSÍR:19.2 FE:25.9.	Paradicsomos-zöldséges spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás zeller EN:702 SZH:134.4 SÓ:1.5 ZSÍR:19.9 FE:15.7.
Vacsora	Gyümölcstea Vimpi Narancs Allergén:glutén tej EN:444 SZH:62.1 SÓ:1.2 ZSÍR:13.8 FE:16.3.	Finomfőzelék Főtt tojás Alma Allergén:glutén tej tojás EN:668 SZH:82.3 SÓ:1.4 ZSÍR:21.5 FE:35.0.	Túrógombóc Édes tejföl Citromos tea Allergén:glutén tej tojás EN:665 SZH:70.5 SÓ:0.7 ZSÍR:29.5 FE:28.4.	Citromos tea Füstölt kolbász Margarin,Paradicsom Kenyér,Alma Allergén:glutén EN:493 SZH:56.7 SÓ:2.6 ZSÍR:21.4 FE:17.4.	

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
Reggeli	Citromos tea Tepertőkrém Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén mustár EN:563 SZH:49.9 ZSÍR:34.3 FE:12.7 SÓ:1.2.	Kakaó Gabonapehely Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:608 SZH:104.1 SÓ:2.2 ZSÍR:12.6 FE:18.3.	Gyümölcstea Olasz felvágott Natúr sajtkrém Jégcsapretek Telies kiőrlésű zsemle Allergén:glutén szója tej EN:529 SZH:63.0 SÓ:3.2 ZSÍR:20.9 FE:9.7.	Vaníliás tej Kalács Margarin Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:525 SZH:81.2 SÓ:1.1 ZSÍR:15.2 FE:14.9.	Gyümölcstea Zöldséges tojáskrém Kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:313 SZH:48.7 SÓ:1.6 ZSÍR:7.4 FE:12.1.
Ebéd leves	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3 FE:12.0.	Zöldségkrémleves Allergén:glutén tej EN:155 SZH:19.6 SÓ:0.5 ZSÍR:6.6 FE:3.6.	Hamis székelgyulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:360 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.2 FE:8.8.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Zöldbableves Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.2 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:2.8.
Ebéd A menü	Lekváros derelye Porcukor Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:616 SZH:117.8 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.	Hentestokány Szarvacska tészta Allergén:glutén mustár EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Lencsefőzelék Főtt tojás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:608 SZH:64.3 SÓ:1.1 ZSÍR:23.2 FE:34.6.	Gyros Steak burgonya Vitaminsaláta Oregánós öntet Allergén:mustár tej zeller EN:792 SZH:65.5 SÓ:1.5 ZSÍR:45.8 FE:26.6.	Zöldséges-sajtos makaróni Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:384 SZH:45.9 SÓ:2.7 ZSÍR:13.3 FE:19.3.
Ebéd B menü	Sült kolbász Tört burgonya Párolt káposzta Allergén:tej EN:730 SÓ:2.4 ZSÍR:35.3 FE:19.5 SZH:81.5.	Fokhagymás sült sertésmáj Petrezselymes rizs Ecetes paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:550 SZH:84.4 SÓ:2.1 ZSÍR:11.3 FE:26.6.	Sült csirkecomb Fahéjas almamártás Pirított dara Allergén:glutén tej EN:727 SZH:101.1 SÓ:1.5 ZSÍR:21.1 FE:31.0.		Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:628 SZH:89.5 SÓ:0.9 ZSÍR:18.0 FE:26.2.
Vacsora	Sült sertésszelet Majonézes burgonyasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:789 SZH:37.8 SÓ:0.8 ZSÍR:58.2 FE:26.7.	Kapros tökfőzelék Sült baromfipálca karikák Banán Allergén:glutén szója tej EN:498 SZH:51.1 SÓ:1.3 ZSÍR:24.4 FE:17.2.	Borsós tészta Alma Citromos tea Allergén:glutén szója tej tojás EN:520 SZH:88.5 SÓ:0.9 ZSÍR:10.6 FE:16.6.	Citromos tea Turista felvágott Margarin,Szelet sajt Kígyóuborka,Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:532 SZH:49.2 SÓ:2.9 ZSÍR:27.7 FE:20.5.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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
Reggeli	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:414 SZH:48.8 SÓ:4.9 ZSÍR:18.2 FE:12.8.	Tejbegríz Fahéjas szórat Natúr sajtkrém Kenyer Kígyóuborka Allergén:glutén tej EN:641 SZH:117.1 SÓ:2.2 ZSÍR:9.1 FE:21.5.	Gyümölcsstea Tojáskrém Fekete retek Kenyer Allergén:glutén mustár tej tojás EN:321 SZH:49.1 SÓ:1.5 ZSÍR:7.7 FE:12.9.	Tej Zöldfűszeres margarin Felvágott Félbarna kenyér Allergén:glutén szója tej EN:551 SZH:50.6 SÓ:2.8 ZSÍR:29.0 FE:20.7.	Citromos tea Körözött Póréhagyma Kenyer Allergén:glutén tej EN:341 SZH:55.7 SÓ:1.3 ZSÍR:5.5 FE:16.1.
Ebéd leves	Karfiolos brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:119 SZH:8.9 SÓ:0.4 ZSÍR:3.1 FE:2.7.	Bakonyi betyárleves Allergén:glutén tej tojás EN:459 SZH:14.0 SÓ:0.6 ZSÍR:35.0 FE:21.0.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Köményes rántott leves Pírtott kenyérkocka Allergén:glutén EN:118 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:5.2 FE:2.5.	Tejfölös bableves Allergén:glutén tej tojás EN:270 SZH:31.0 SÓ:1.0 ZSÍR:11.1 FE:11.1.
Ebéd A menü	Rizseshús Házi vegyes savanyúság EN:506 SZH:38.3 SÓ:0.6 ZSÍR:27.5 FE:22.8.	Kelbimbófőzelék Fasírozott Allergén:glutén tojás EN:832 SZH:111.3 SÓ:1.1 ZSÍR:29.8 FE:28.0.	Zöldfűszeres sült halszelet Franciasaláta Allergén:halak mustár tej tojás EN:794 SZH:46.2 SÓ:1.4 ZSÍR:53.1 FE:31.1.	Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Grízes tészta Porcukor Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:573 SZH:114.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.7 FE:12.7.
Ebéd B menü	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:630 SZH:93.6 SÓ:1.5 ZSÍR:16.6 FE:24.8.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:647 SZH:78.1 SÓ:0.9 ZSÍR:24.9 FE:25.9.	Főtt sertésszelet Fokhagymamártás Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:518 SZH:61.5 SÓ:1.3 ZSÍR:17.1 FE:27.7.	Rántott csirkecomb Zöldséges rizs Csalamádé Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:635 SZH:85.0 SÓ:2.5 ZSÍR:18.0 FE:32.0.	Aranygaluska (kakaós) Vaníliás öntet Allergén:glutén tej tojás EN:643 SZH:76.9 SÓ:0.3 ZSÍR:33.2 FE:20.6.
Vacsora	Citromos tea Mákos tészta Alma Allergén:glutén tojás EN:658 SZH:104.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.5 FE:17.5.	Spenót Tojásrántotta Banán Allergén:glutén tej tojás EN:527 SZH:44.1 SÓ:0.7 ZSÍR:28.1 FE:23.0.	Almás csirkemell Paradicsomos rizs Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:425 SZH:59.9 SÓ:2.9 ZSÍR:6.3 FE:30.8.	Füstölt kolbász Petrezselymes sajtkrém Zöldpaprika Kenvér Allergén:glutén tej EN:466 SZH:43.7 SÓ:2.8 ZSÍR:22.8 FE:20.9.	

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)