



ÉTLAP

2026.01.05-2026.01.09

02 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Kolbászkрем Zöldpaprika Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:332 SZH:49.1 SÓ:2.0 ZSÍR:9.6 FE:11.5.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:368 SZH:70.1 SÓ:0.6 ZSÍR:4.4 FE:11.6.	Erdei gyümölcstea Zala felvágott Snidlinges vajkrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:423 SZH:48.5 SÓ:2.3 ZSÍR:18.4 FE:15.4.	Tej Margarin méz Fonottka Allergén:glutén tej tojás EN:355 SZH:30.7 SÓ:1.2 ZSÍR:19.4 FE:13.8.	Citromos tea Natúr sajtkrém Kenyér Fekete retek Allergén:glutén tej EN:290 SZH:50.5 SÓ:1.6 ZSÍR:5.0 FE:9.9.
Ebéd leves	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.	Magyaros zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:122 SZH:12.9 SÓ:0.3 ZSÍR:6.4 FE:2.5.	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.	Köményes rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:187 SZH:15.1 SÓ:0.4 ZSÍR:12.7 FE:2.7.	Burgonyaleves brokkolival Allergén:glutén EN:200 SZH:31.0 SÓ:0.4 ZSÍR:5.5 FE:5.8.
Ebéd A menü	Grízes tészta Porcukor Gyümölcslekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:564 SZH:113.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.4.	Csirkepaprikás Házi galuska Allergén:glutén tej tojás EN:622 SZH:69.1 SÓ:0.9 ZSÍR:22.1 FE:35.5.	Zöldbabfőzelék Sült kolbász Allergén:glutén tej EN:463 SZH:25.9 SÓ:1.5 ZSÍR:31.0 FE:19.1.	Sült csirkecomb csíkok Vajas burgonyapüré Káposztasaláta Allergén:tej EN:627 SZH:70.0 SÓ:3.1 ZSÍR:24.0 FE:30.7.	Piskóta Csoki öntet Allergén:glutén tej tojás EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Ebéd B menü	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:590 SZH:70.0 SÓ:1.5 ZSÍR:20.6 FE:29.2.	Hentestokány Csavart tészta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Lecsós árpagyöngy Allergén:glutén EN:440 SZH:68.9 SÓ:0.2 ZSÍR:12.3 FE:12.7.	Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:617 SZH:57.7 SÓ:1.6 ZSÍR:30.4 FE:27.1.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.
Vacsora	Túrógombóc Édes tejföl Narancs Allergén:glutén tej tojás EN:673 SZH:70.6 SÓ:0.7 ZSÍR:29.7 FE:29.1.	Majorannás burgonyafőzelék Rántott parizer Allergén:glutén szója tej tojás EN:567 SZH:70.2 SÓ:2.0 ZSÍR:22.3 FE:19.7.	Gyümölcstea Pizza Allergén:glutén tej tojás EN:592 SZH:79.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.1 FE:26.8.	Citromos tea Felvágott Póréhagyma Kenyér Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:482 SZH:63.6 SÓ:2.3 ZSÍR:16.7 FE:18.0.	

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

2026.01.12-2026.01.16

03 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea Pizzasonka Natúr vajkrém Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:359 SZH:48.0 SÓ:1.8 ZSÍR:10.0 FE:18.6.	Tej Fatörzs kifli Gyümölcslekvár Margarin Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:551 SZH:69.9 SÓ:1.4 ZSÍR:20.9 FE:19.8.	Citromos tea Főtt baromfipálca Mustár Ketchup Kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:593 SZH:70.7 SÓ:4.1 ZSÍR:23.9 FE:23.3.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:360 SZH:32.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.3.	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:327 SZH:58.1 SÓ:1.1 ZSÍR:3.6 FE:14.9.
Ebéd leves	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:324 SZH:24.1 SÓ:0.8 ZSÍR:17.1 FE:16.3.	Kapros káposztaleves Allergén:glutén tej EN:231 SZH:26.3 SÓ:0.1 ZSÍR:12.1 FE:3.6.	Tejfölös gombaleves Allergén:glutén tej zeller EN:102 SZH:11.9 SÓ:0.7 ZSÍR:3.5 FE:5.3.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Nyírségi betyárleves Allergén:glutén szója tej tojás zeller EN:239 SZH:21.8 SÓ:0.4 ZSÍR:7.5 FE:20.4.
Ebéd A menü	Son-go-ku tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej EN:702 SZH:70.1 SÓ:1.4 ZSÍR:35.0 FE:32.5.	Halas - paradicsomos spagetti Allergén:glutén halak tej tojás EN:459 SZH:45.9 SÓ:0.7 ZSÍR:20.2 FE:22.7.	Rakott karfiol Tejföl Allergén:glutén tej EN:516 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:32.5 FE:22.1.	Babfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:619 SZH:55.7 SÓ:0.9 ZSÍR:29.2 FE:32.2.	Káposztás tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:563 SZH:103.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.9 FE:13.5.
Ebéd B menü	Zöldborsófőzelék Vagdalt Allergén:glutén tej tojás EN:632 SZH:59.5 SÓ:1.0 ZSÍR:28.6 FE:32.8.	Párizsi szelet Sárgarépás rizs Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:459 SZH:59.3 SÓ:2.6 ZSÍR:13.3 FE:24.4.	Paprikáskrumpli kolbásszal Céklasaláta Allergén:szója EN:341 SZH:46.8 SÓ:1.5 ZSÍR:12.4 FE:9.3.	Joghurtos lilahagymás csirkecomb csíkok Párolt rizs Allergén:tej EN:511 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:12.2 FE:32.5.	Túrós derelye Porcukor Tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:645 SZH:106.2 SÓ:0.6 ZSÍR:20.8 FE:27.3.
Vacsora	Citromos tea Bácskai rizseshús Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén szója EN:649 SZH:73.9 SÓ:1.1 ZSÍR:27.6 FE:22.7.	Mákos guba Vaníliás öntet Citromos tea Alma Allergén:glutén tej EN:739 SZH:119.5 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:26.2.	Mexikói főzelék Főtt tojás Kenyér Citromos tea Allergén:glutén tej tojás EN:689 SZH:89.4 SÓ:2.1 ZSÍR:20.5 FE:33.9.	Oszibarack gyümölcstea Turista felvágott Margarin Lilahagyma Kenyér Allergén:glutén szója EN:501 SZH:58.7 SÓ:2.4 ZSÍR:22.5 FE:15.2.	

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

2026.01.19-2026.01.23

04 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Búzacsírás margarin Pritaminos felvágott Kenyér Allergén:glutén szója EN:409 SZH:50.0 SÓ:2.1 ZSÍR:16.5 FE:13.5.	Tej Fonott kalács Margarin Ribizli lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:565 SZH:67.9 SÓ:1.9 ZSÍR:21.7 FE:23.6.	Citromos tea Margarin Főtt tojás szelet Zölduborka Allergén:tojás EN:108 SZH:10.9 SÓ:0.3 ZSÍR:6.2 FE:1.7.	Karamellás tej Édes túrókrém Kenyér Allergén:glutén tej EN:449 SZH:71.8 SÓ:1.4 ZSÍR:7.5 FE:22.8.	Citromos tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű bagett Zöldség Allergén:glutén tej tojás EN:364 SZH:63.2 SÓ:1.4 ZSÍR:5.6 FE:3.0.
Ebéd leves	Kolbászos lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:287 SZH:31.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.0 FE:15.2.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4 FE:2.4.	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.	Zöldborsóleves Allergén:glutén zeller EN:138 SZH:16.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.4 FE:5.4.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolifőzelék Fokhagymás sertéssült Allergén:glutén tej EN:423 SZH:16.5 SÓ:1.0 ZSÍR:27.0 FE:27.8.	Gombapaprikás Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:532 SZH:69.9 SÓ:1.0 ZSÍR:19.7 FE:18.0.	Rizseshús Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:487 SZH:37.3 SÓ:2.4 ZSÍR:27.4 FE:21.6.	Paprikás sült halfilé Céklás-spenótos bulgursaláta Allergén:glutén halak EN:337 SZH:42.6 SÓ:1.4 ZSÍR:6.6 FE:23.5.	Lekváros derelye Fahéjas szórat Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:615 SZH:117.3 SÓ:1.2 ZSÍR:8.9 FE:15.3.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:542 SZH:94.7 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:14.7.	Rántott sertésmáj Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:734 SZH:72.8 SÓ:1.2 ZSÍR:35.1 FE:30.6.	Joghurtos zöldbabfőzelék Sült csirkeszárny Allergén:glutén tej EN:308 SZH:23.6 SÓ:0.9 ZSÍR:14.9 FE:18.9.	Mustáros sertésragu Tarhonya Allergén:glutén mustár tojás EN:652 SZH:63.8 SÓ:1.6 ZSÍR:31.5 FE:27.2.	Olaszos tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:478 SZH:39.0 SÓ:2.0 ZSÍR:24.1 FE:25.5.
Vacsora	Gyümölcsös tejberizs Banán Allergén:tej EN:316 SZH:60.3 SÓ:0.2 ZSÍR:3.5 FE:9.4.	Erdei gyümölcsstea Hot-dog Mustár Ketchup Mandarin Allergén:glutén mustár szója tej zeller EN:693 SZH:92.5 SÓ:2.8 ZSÍR:24.2 FE:24.8.	Citromos tea Stefánia szelet Tört burgonya Savanyú paprika Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:638 SZH:66.4 SÓ:1.8 ZSÍR:31.0 FE:21.2.	Citromos tea Baromfi felvágott Szelet sajt Póréhagyma Kenvér Allergén:glutén szója tej EN:451 SZH:55.4 SÓ:2.7 ZSÍR:15.8 FE:20.9.	

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

2026.01.26-2026.01.30

05 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Kenőmájas Jégcsapretek Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:420 SZH:48.3 SÓ:2.0 ZSÍR:17.3 FE:16.9.	Tejeskávé Kalács Margarin Lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:578 SZH:89.9 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:17.3.	Citromos tea méz Margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:335 SZH:62.9 SÓ:1.5 ZSÍR:5.9 FE:7.0.	Vaníliás tej Kukoricapehely Natúr vajkrém Kenyer Allergén:glutén tej EN:586 SZH:99.5 SÓ:1.8 ZSÍR:14.3 FE:16.0.	Gyümölcstea Margarin Szelet sajt Főtt tojás Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:581 SZH:59.9 SÓ:2.2 ZSÍR:23.8 FE:19.2.
Ebéd leves	Bakonyi betyárleves Allergén:glutén tej tojás EN:459 SZH:14.0 SÓ:0.6 ZSÍR:35.0 FE:21.0.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	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.	Babgulyás Allergén:glutén tojás zeller EN:441 SZH:36.9 SÓ:0.7 ZSÍR:22.5 FE:21.8.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:373 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:21.7 FE:18.4.	Fűszeres pulykaragu Tészta köret Céklasaláta Allergén:glutén EN:674 SZH:78.3 SÓ:0.9 ZSÍR:26.4 FE:29.7.	Székelykáposzta Allergén:glutén tej EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0 FE:16.2.	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kapros öntet Allergén:mustár tej zeller EN:775 SZH:66.2 SÓ:1.5 ZSÍR:43.6 FE:26.2.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:644 SZH:102.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.2 FE:17.1.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Tavaszi rizses csirkemáj Céklasaláta Allergén:glutén tej EN:559 SZH:71.6 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:32.2.	Rakott burgonya Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tej tojás EN:531 SZH:52.2 SÓ:2.9 ZSÍR:25.9 FE:20.3.		Sajtos pogácsa Allergén:glutén tej tojás EN:447 SZH:48.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.5 FE:14.3.
Vacsora	Gyümölcstea Kolbászos lecsó Párolt rizs Banán EN:568 SZH:108.0 SÓ:0.7 ZSÍR:8.8 FE:12.6.	Citromos tea Pizza Allergén:glutén tej tojás EN:592 SZH:79.6 SÓ:0.8 ZSÍR:18.1 FE:26.8.	Kelkáposztafőzelék Vagdalt Citromos tea Allergén:glutén tojás EN:586 SZH:60.4 SÓ:1.5 ZSÍR:27.0 FE:24.0.	Citromos tea Főtt császárszalonna Lilahagyma Kenyer Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:647 SZH:62.0 SÓ:3.1 ZSÍR:35.7 FE:18.3.	

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)