

2026.10.05-2026.10.09

41 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Baromfi felvágott (1,6) Natúr vajkrém (7) Lilahagyma Félbarna kenyér (1) EN:417 SZH:53.1 SÓ:2.2 ZSÍR:16.2 FE:14.2.	Tej (7) Kalács (1,3,7) Lekvár (12) EN:452 SZH:70.6 SÓ:0.9 ZSÍR:11.0 FE:16.9.	Citromos tea Snidlinges vajkrém (7) Főtt tojás szelet (3) Félbarna kenyér (1) EN:312 SZH:47.4 SÓ:1.3 ZSÍR:9.7 FE:8.4.	Kakaó (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) EN:517 SZH:67.2 SÓ:1.3 ZSÍR:18.4 FE:19.7.	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű bagett (1) EN:353 SZH:61.4 SÓ:1.4 ZSÍR:5.5 FE:2.3.
Ebéd leves	Kertészleves (1,9) EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Paradicsomleves (1,9) EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Kolbászos lencseleves (1,3,9) EN:287 SZH:31.3 SÓ:0.7 ZSÍR:11.0 FE:15.2.	Csontleves (1,3,9) EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Csurgatott tojásleves (1,3) EN:130 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.
Ebéd A menü	Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya EN:630 SZH:93.6 SÓ:1.5 ZSÍR:16.6 FE:24.8.	Temesvári sertésszelet (1,2,7) Házi galuska (1,3) EN:699 SZH:190.1 SÓ:0.6 ZSÍR:65.1 FE:133.5.	Székelypáposzta (1,7) EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0 FE:16.2.	Rántott csirkemáj (1,3) Párolt rizs Tartármártás (2,3,7) EN:875 SZH:91.6 SÓ:1.1 ZSÍR:42.3 FE:30.5.	Piskóta (1,3) Csoki öntet (7) EN:331 SZH:52.5 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:11.3.
Ebéd B menü	Borsos tokány (1) Rizi bizi Savanyúság (12,15) EN:521 SZH:46.7 SÓ:1.2 ZSÍR:26.9 FE:22.2.	Majorannás burgonyafőzelék (1,7) Sertéspörkölt EN:614 SZH:52.5 SÓ:1.6 ZSÍR:32.2 FE:26.9.	Sült csirkeszárny Petrezselymes burgonya Savanyúság (12,15) EN:395 SZH:52.6 SÓ:1.2 ZSÍR:11.5 FE:18.6.	Tarhonyás sertéshús (1,3) Ecetes paprika (2,12,15) EN:547 SZH:40.6 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4 FE:26.7.	Milánói makaróni (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:753 SZH:68.1 SÓ:1.6 ZSÍR:35.8 FE:38.4.
Vacsora	Gyümölcsstea Melegszendvics (1,6,7) Túró rudi (6,7) EN:711 SZH:85.2 SÓ:0.8 ZSÍR:27.1 FE:30.3.	Citromos tea Carbonara spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) Narancs EN:690 SZH:75.3 SÓ:1.4 ZSÍR:27.7 FE:28.9.	Mákos guba (1,7) Vaníliásodó (1,3,7) Gyümölcs EN:716 SZH:110.6 SÓ:1.0 ZSÍR:19.2 FE:24.0.	Citromos tea Szelet sajt (7) Felvágott (6) Margarin, Zöldség Kenyer (1) EN:492 SZH:49.7 SÓ:3.1 ZSÍR:23.7 FE:18.8.	

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
Reggeli	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém (7) Fekete retek Félbarna kenyér (1) EN:301 SZH:50.2 SÓ:1.7 ZSÍR:6.2 FE:10.3.	Kalács (1,3,7) Margarin méz Tej (7) EN:516 SZH:74.8 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:16.9.	Gyümölcs tea Paradicsomos vajkrém (7) Szezám és lennmagos zsemle (1,3,7) EN:456 SZH:72.5 SÓ:1.4 ZSÍR:12.7 FE:10.9.	Tejbegríz (1,7) Kakaós szórat Margarin Kenyér (1) EN:599 SZH:107.5 SÓ:2.1 ZSÍR:10.1 FE:18.8.	Citromos tea Petrezselymes túró (7) Kenyér (1) EN:301 SZH:50.1 SÓ:1.8 ZSÍR:4.9 FE:13.6.
Ebéd leves	Zellerleves (1,3,9) EN:111 SZH:11.5 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:2.7.	Csirkeragu leves (9) EN:149 SZH:7.0 SÓ:0.8 ZSÍR:6.8 FE:14.5.	Palócleves (1,7) EN:344 SZH:21.0 SÓ:0.7 ZSÍR:21.8 FE:14.4.	Fahéjas almaleves (1,7) EN:130 SZH:21.1 ZSÍR:3.7 FE:2.1.	Magyaros burgonyaleves (1) EN:191 SZH:29.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.7 FE:4.5.
Ebéd A menü	Csőbensült kelkáposzta sárgarépával (1,3,7) EN:393 SZH:37.7 SÓ:1.6 ZSÍR:18.6 FE:18.0.	Túrós tészta (1,3,7) Porcukor EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.	Rakott burgonya (1,3,7) Céklasaláta (12,15) EN:576 SZH:62.6 SÓ:1.5 ZSÍR:26.0 FE:21.0.	Grillfűszeres sült csirkecomb csíkok (1) Petrezselymes burgonya Idénysaláta EN:456 SZH:59.7 SÓ:1.6 ZSÍR:10.8 FE:28.0.	Szilvalekváros gombóc (1,3,12) Porcukor EN:394 SZH:85.6 SÓ:0.5 ZSÍR:1.2 FE:8.8.
Ebéd B menü	Babfőzelék (1,7) Sült kolbász Ecetes lilahagyma EN:699 SZH:71.3 SÓ:2.3 ZSÍR:31.2 FE:32.0.	Morzsás karfiol (1) Petrezselymes rizs Sajtszósz (1,7) EN:608 SZH:104.8 SÓ:1.4 ZSÍR:12.6 FE:17.6.	Rántott sertésmáj (1,3) Majonézes kukoricasaláta (2,3,7) EN:734 SZH:72.8 SÓ:1.2 ZSÍR:35.1 FE:30.6.	Zöldborsós sertésragu (1) Párolt rizs EN:586 SZH:71.5 SÓ:0.8 ZSÍR:23.1 FE:22.1.	Sajtos pogácsa (1,3,7) EN:447 SZH:48.4 SÓ:0.9 ZSÍR:21.5 FE:14.3.
Vacsora	Citromos tea Hideg sült (1) Párolt vegyes zöldség (7) Gyümölcs EN:434 SZH:36.8 SÓ:1.6 ZSÍR:18.1 FE:29.4.	Citromos tea Sajtos pizza (1,3,7,9) Banán EN:581 SZH:84.8 SÓ:0.6 ZSÍR:17.7 FE:19.3.	Citromos tea Hot-dog (1,2,6,7) Ketchup (9) Mustár (2) Alma EN:685 SZH:90.7 SÓ:2.8 ZSÍR:24.4 FE:24.6.	Citromos tea Zala felvágott Natúr vajkrém (7) Jégcsapretek Kenyér (1) EN:412 SZH:49.6 SÓ:2.2 ZSÍR:16.4 FE:15.7.	

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 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
Reggeli	Citromos tea Felvágott (6) Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) EN:453 SZH:56.6 SÓ:2.1 ZSÍR:18.8 FE:13.3.	Karamellás tej (7) Fonottka (1,3,7) Margarin EN:360 SZH:32.5 SÓ:1.1 ZSÍR:19.4 FE:13.3.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Kígyóborka Félbarna kenyér (1) EN:412 SZH:48.1 SÓ:2.9 ZSÍR:18.2 FE:13.2.	Kakaó (7) Kukoricapehely Margarin Kenyer (1) EN:592 SZH:103.9 SÓ:2.1 ZSÍR:12.0 FE:18.3.	
Ebéd leves	Reszelttészta leves (1,3,9) EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.	Brokkolikrémleves (1,7) EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.	Gyümölcsleves (1,7) EN:159 SZH:28.6 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Frankfurti leves (1,2,6,7) EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.	NEMZETI ÜNNEP
Ebéd A menü	Zöldborsófőzelék (1,7) Sertéspörkölt EN:667 SZH:44.2 SÓ:1.1 ZSÍR:36.8 FE:38.5.	Betyár tokány (1,3,7) Petrezselymes burgonya EN:678 SZH:55.2 SÓ:1.2 ZSÍR:38.4 FE:25.9.	Chilis bab (1) EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.	Grízes tészta (1,3) Lekvár (12) Porcukor EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3.	
Ebéd B menü	Bolognai spagetti (1,3,7) Reszelt sajt (7) EN:590 SZH:54.1 SÓ:1.5 ZSÍR:28.2 FE:29.1.	Csirkepaprikás (1,7) Tészta köret (1) EN:628 SZH:67.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.2 FE:34.6.	Lecsós árpagyöngy (1) Pirított csirkemell csíkok EN:590 SZH:69.4 SÓ:0.5 ZSÍR:18.2 FE:36.1.	Sajtos - tejfölös tészta (1,3,7) EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3.	
Vacsora	Citromos tea Gyümölcsös tejberizs (7) Gyümölcs EN:286 SZH:53.2 SÓ:0.2 ZSÍR:3.8 FE:8.5.	Mákos tészta (1,3) Porcukor Alma EN:678 SZH:109.2 SÓ:0.8 ZSÍR:18.6 FE:17.5.	Citromos tea Sült baromfipálca (1,6) Ketchup (9),Mustár (2) Kenyer (1) Gyümölcs EN:627 SZH:77.7 SÓ:4.1 ZSÍR:24.3 FE:23.7.	Sonkás felvágott (6) Szelet sajt (7) Margarin Lilahagyma Kenyer (1) EN:405 SZH:41.9 SÓ:2.9 ZSÍR:15.4 FE:23.9.	

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

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,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
Reggeli					
Ebéd leves	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET	ŐSZI SZÜNET
Ebéd A menü					
Ebéd B menü					
Vacsora					

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