



HÉTFŐ

2025.01.06



KEDD

2025.01.07



SZERDA

2025.01.08



CSÜTÖRTÖK

2025.01.09



PÉNTEK

2025.01.10

2. hét

TÍZÓRAI

Tea, Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Mézes maci (1)

Tea, Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k. kenyér (1) kígyóuborka

Kakaó (7), Vaj (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

Tea, Petrezselymes tojáskrém
(1,3,7,10), T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
124 Kcal	3 g	3 g / 1,2 g	214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g	152 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g	325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g	246 Kcal	12 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,3 g	35 g	8 g	0,5 g	22 g	7 g	0,5 g	41 g	11 g	0,4 g	35 g	7 g	0,7 g

EBÉD B

Palócleves (1, 3, 7, 12)
hús, burgonya, zöldbab, tészta
Rizsfelfújt csokiöntettel
(1, 3, 7, 12)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Bolognai spagetti (1, 3, 7)
csirkehús, paradicsompüré, sárgarépa, sajt, száraztészta

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Bácskai rizses hús
hús, rizs, lecsó, vöröshagyma
Savanyúság (10, 12)

Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9)
zöldségek búzadara, liszt, tojás
Rakott kelkáposzta (1, 7)
hús, kelkáposzta, rizs, tejföl, tej, liszt
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Rántott csirkemell (1, 3)
Párolt rizs
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
741 Kcal	36 g	14 g / 6,4 g	561 Kcal	22 g	22 g / 6,1 g	716 Kcal	29 g	23 g / 7,8 g	527 Kcal	30 g	21 g / 6,9 g	530 Kcal	30 g	15 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
117 g	10 g	0,8 g	67 g	0 g	0,9 g	97 g	4 g	0,6 g	54 g	0 g	1,1 g	67 g	8 g	0,7 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

Kenőmájás
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Sajtkrém rúd (1, 3, 7)

Szárnycsőrű húskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)

mézes kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
151 Kcal	6 g	6 g / 2,1 g	143 Kcal	7 g	3 g / 0,8 g	135 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g	128 Kcal	11 g	1 g / 0,1 g	309 Kcal	8 g	10 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,8 g	22 g	0 g	0,6 g	18 g	1 g	0,9 g	19 g	0 g	0,4 g	47 g	14 g	0,2 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;

11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2025.01.13



KEDD

2025.01.14



SZERDA

2025.01.15



CSÜTÖRTÖK

2025.01.16



PÉNTEK

2025.01.17

3. hét

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
t.k.kenyér (1)

Tej (7)
Lekváros kenyér (1, 7)

Tea, Gépsonka, Margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Kakaó (7)
Gesztenyész rúd (1, 3, 6, 7)

Tea, Körözött (1, 7),
kenyér (1)

energia: 182 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 157 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 285 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3 g	energia: 165 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g
szénhidrát: 29 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g

EBÉD A

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertés húsz, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Tejberizs
kakaó szórát (1, 3, 7, 12)
rizs, tej, cukor, kakaó
Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
száraztészta, burgonya, szalonna
Csőbensült brokkoli (1, 7)
brokkoli, tej, búzaliszt, sajt

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor
Zöldséges milánói makaróni sajttal (1, 3, 7)
paradicsompüré, sonka, sárgarépa, sajt, száraztészta

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek, búzadara, tojás
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1, 7)
lencse, tejjől, mustár, búzaliszt, olaj

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, tejsz, búzaliszt
Rakott burgonya (3, 7, 12)
burgonya, tojás, tejjől, sertés húsz
Káposztasaláta

energia: 601 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g	energia: 560 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 14 g / 5,6 g	energia: 671 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,9 g	energia: 463 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g	energia: 667 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 16 g / 7 g
szénhidrát: 100 g	cukor: 18 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 88 g	cukor: 14 g	só: 1 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 5 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 99 g	cukor: 7 g	só: 1 g

UZSONNA

Olasz felvágott, Margarin (7)
Kenyér (1)

Turista szalámi, margarin (7),
T.k.zsemle (1), jégcsapretek

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

Márton szendvics t. k. kenyérral
savanyú káposztával (1, 7)

Sajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (1)

energia: 168 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 108 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 161 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g	energia: 214 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g	energia: 145 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g
szénhidrát: 22 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 15 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 6 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 20 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 15 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.
1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2025.01.20



KEDD

2025.01.21



SZERDA

2025.01.22



CSÜTÖRTÖK

2025.01.23



PÉNTEK

2025.01.24

4. hét

TÍZÓRAI

Tea, Snidlinges sajtkrém (7)
Telj. kiórlésű kenyér (1)

Tej (7)
Gabonagyógyó (1, 6)

Kakaó (7),
Briós (1, 3, 7)

Tea, Főtt virsli, ketchup
Kifli (1)

Tea, zöldfűszeres
túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	7 g	8 g / 4,6 g	214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g	237 Kcal	11 g	6 g / 2,4 g	386 Kcal	15 g	8 g / 2,7 g	249 Kcal	10 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	7 g	0,7 g	35 g	8 g	0,5 g	36 g	12 g	0,7 g	64 g	12 g	0,3 g	42 g	13 g	0,5 g

EBÉD B

Babgulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Bazsalikomos paradicsomos penne sajttal
(1, 3, 7) *szárastészta, paradicsompüré, sajt,*
fűszerek
Alma

Erőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Sült csirkecomb
Párolt lilakáposzta
1/2 főtt burgonya

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér
Tökfőzelék (1, 7)
főzőtök, tejföl, búzaliszt

Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Csirkemáj rizottó (7, 9)
csirkemáj, rizs, zöldségek, sajt

Francia hagyma krémleves, p.zs.k.
(1, 6, 7) *vöröshagyma, tejszín, búzaliszt*
Brassói (12)
csirkehús, burgonya, olaj, fokhagyma
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
714 Kcal	37 g	17 g / 5,4 g	714 Kcal	37 g	17 g / 5,4 g	536 Kcal	25 g	13 g / 2,1 g	678 Kcal	46 g	15 g / 7,2 g	514 Kcal	22 g	30 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
103 g	12 g	0,5 g	103 g	12 g	0,5 g	78 g	4 g	1 g	88 g	10 g	1,1 g	39 g	1 g	0,7 g

UZSONNA

Szendvicssonka, margarin (7)
kenyér (1)

Húskrém (1, 7, 10)
t.k.kenyér (1), lilahagyma

Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Kenőmájás
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

Almás táská (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g	166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g	190 Kcal	11 g	7 g / 1,8 g	175 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g	210 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g	22 g	0 g	0,8 g	21 g	0 g	0,5 g	21 g	0 g	0,9 g	21 g	10 g	0,9 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2025.01.27



KEDD

2025.01.28



SZERDA

2025.01.29



CSÜTÖRTÖK

2025.01.30



PÉNTEK

2025.01.31

5. hét

TÍZÓRAI	Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)			Tea, Soproni felvágott, marg.(7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Kakaó (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) T. Kiórl. kenyér (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	170 Kcal	5 g	5 g / 2,4 g	257 Kcal	12 g	5 g / 2,2 g	285 Kcal	12 g	7 g / 3 g	209 Kcal	9 g	4 g / 2 g	249 Kcal	10 g	4 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	7 g	0,5 g	41 g	7 g	0,8 g	43 g	7 g	0,8 g	35 g	7 g	0,7 g	42 g	13 g	0,5 g
EBÉD A	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejföl</i> Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Bundázott halrudacska (1, 4) Rizi-bizi			Zöldségleves (1, 3, 9) <i>száraztészta, zöldségek</i> Brokkolis-sonkás csirkeragu <i>csirkehús, brokkoli, sonka, olaj</i> Bulgur (1)			Szilvaleves (1, 7) <i>szilva, tej, búzaliszt, cukor</i> Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, paradicsompüré</i>			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 6, 7) <i>paraj, tej, zsemle, fokhagyma</i>		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	700 Kcal	23 g	18 g / 5,3 g	508 Kcal	28 g	17 g / 2,2 g	633 Kcal	37 g	26 g / 8,2 g	598 Kcal	35 g	13 g / 5,8 g	576 Kcal	38 g	21 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	110 g	12 g	0,7 g	60 g	5 g	0,4 g	60 g	0 g	2 g	85 g	6 g	0,5 g	56 g	0 g	1,7 g
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérrrel lilahagymával (1, 7)			Baromfipárizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek			Sajtkrém (1, 7) Kenyér (1)			Tojáskrém (1, 3, 7, 10) T.k.kenyér (1)			Gesztenyés rúd (1, 3, 6, 7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g	155 Kcal	7 g	5 g / 1,3 g	108 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	279 Kcal	7 g	16 g / 9,2 g	210 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	0 g	0,6 g	20 g	0 g	0,8 g	15 g	0 g	0,5 g	26 g	0 g	1 g	21 g	10 g	0,9 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.