

6. hét



2025.02.03



2025.02.04



2025.02.05



2025.02.06



2025.02.07

TÍZÓRAI

Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiőrl. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
186 Kcal	8 g	5 g / 1,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	7 g	0,7 g

Tej (7)  
Mézes maci (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup, kifli (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	6 g	3 g / 0,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	8 g	0,8 g

Kakaó (7)  
Margarin (7), Kuglóf (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
347 Kcal	14 g	12 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	11 g	0,4 g

Tea, sajtkrém (7), kenyér(1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
240 Kcal	12 g	8 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	0 g	1 g

EBÉD B

Húsgombóclevés (1, 3, 9)  
Kókuszis tejberizs kakaó szóráttal (1, 7)  
*tej, rizs, cukor, kakaópor*  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
619 Kcal	23 g	19 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	16 g	0,6 g

Zellerkrémleves, pirított napraforgómag (1, 7, 9) *zeller, tej, búzaliszt*  
Húsgombóc (3)  
Paradicsomos káposzta (1) *fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
607 Kcal	22 g	24 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
74 g	4 g	0,7 g

Erőleves cérnametélttel (1, 3, 9) *csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, tészta*  
Feijoada (1) *portugál babos, húsos egytálétel*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
631 Kcal	33 g	24 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	0,5 g

Almaleves (1, 7) *alma, tej, cukor*  
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) *csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér*  
Főtt orsó tészta (1, 3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
573 Kcal	31 g	13 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	11 g	0,6 g

Daragaluskaleves (1, 3, 9)  
Csőbensült brokkoli (1, 7) *brokkoli, tej, búzaliszt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
569 Kcal	39 g	18 g / 7,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	0 g	1 g

UZSONNA

Extra dzsem, margarin (7)  
Kenyer (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
192 Kcal	5 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	7 g	0,6 g

Kockasajt (7)  
T.k.zsemle (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
134 Kcal	8,16 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
16,7 g	1 g	0,6 g

Körözött (7)  
T.k.kenyer (1), paprika

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
150 Kcal	9 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,5 g

Kenőmájas  
Telj. Kiőrl.kenyer (1), lilahagyma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
157 Kcal	5 g	6 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,8 g

T.k. erdei gyümölcsös párna (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
160 Kcal	3 g	8 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	3,5 g	0,1 g

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

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

2025.02.10



KEDD

2025.02.11



SZERDA

2025.02.12



CSÜTÖRTÖK

2025.02.13



PÉNTEK

2025.02.14

7. hét

TÍZÓRAI

Tea,  
Párizsi, margarin (7)  
Zsemle (1)

Tej (7)  
Kukoricapehely (1)

Tea, Gépsonka, margarin (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek

Kakaó (7)  
Fatörzs kifli (1, 3, 7)

Tea, Húskrém (1, 7, 10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	9 g	3 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	7 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
216 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
167 Kcal	7 g	6 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
221 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	9 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
182 Kcal	11 g	2 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	7 g	0,8 g

EBÉDA

Csírke becsinált leves (1, 3, 7, 9)  
Darás metélt baracköntettel (1, 3)  
Alma

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 7, 9)  
Húsgombóc (3)  
*sertés, tojás, rizs*  
Paradicsommártás (1, 9)  
*paradicsompüré, búzaliszt*  
Főtt burgonya (12)

Fokhagymakrémeleves, p.zs.k. (1, 6, 7)  
*zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Rántott csirkemell (1, 3, 7)  
Tört burgonya (12)

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Sült bécsi rudacska  
Zöldborsófőzelék (1, 7)  
*zöldborsó, tej, glutén*

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)  
*alma, meggy, tej, búzaliszt*  
Tavaszi rizses hús (9)  
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
594 Kcal	25 g	11 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	15 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
568 Kcal	18 g	19 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	8 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
755 Kcal	41 g	16 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
111 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
503 Kcal	33 g	10 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
68 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
550 Kcal	28 g	12 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	7 g	0,8 g

UZSONNA

Márton szendvics lilahagymával (1, 7)

Turista szalámi, margarin (7), T.k.  
kenyér (1), Jégcsapretek

Vaníliás krémtúró (1, 7)  
Kenyér (1)

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

Gesztenyés párna (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
90 Kcal	3 g	2 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	0 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
158 Kcal	8 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	9 g	3 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	6 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
183 Kcal	12 g	7 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
365 Kcal	10 g	11 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	16 g	0,3 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén előfordulhat ételünkben.  
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2025.02.17



KEDD

2025.02.18



SZERDA

2025.02.19



CSÜTÖRTÖK

2025.02.20



PÉNTEK

2025.02.21

8. hét

TÍZÓRAI

Tea, Zala felvágott,  
margarin (7), Kenyér (1),

Tej (7)  
Gabonagolyó (1, 6)

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

Kakaó (7), Margarin (7)  
Kuglóf (1, 3, 7)

Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7)  
Teljes kiőrlésű 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.:
188 Kcal	6 g	8 g / 2,4 g	286 Kcal	13 g	10 g / 3,7 g	325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g	246 Kcal	16 g	7 g / 3,8 g	596 Kcal	24 g	15 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	7 g	1 g	35 g	7 g	0,7 g	41 g	11 g	0,4 g	28 g	0 g	0,7 g	91 g	14 g	0,5 g

EBÉD B

Sárgaborsógulyás (1, 3,9)  
*sárgaborsó, hús, zöldségek*  
Tejbedara fahéj szórattal (1, 7)  
Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)  
*szárzetszta, burgonya, fűszerpaprika*  
Rakott karfiol (1, 7)  
*hús, zöldbab, tejjől*

Brokkoli krémleves, pirtott napraforgómag (1,7)  
*brokkoli, tej, búzaliszt*  
Tejszínes-kukoricás csirkeragu (1, 6, 7) *csirkehús, tejszín, kukorica*  
Párolt rizs

Zabgaluskaleves (1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*  
Csirkepörkölt (1)  
Babfőzelék (1, 7)

Fahéjas szilvaleves (1, 7)  
*szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor*  
Hamis milánói pagetti sajttal - *gomba nélkül* (1, 3, 7)  
*szárzetszta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt*

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.:
612 Kcal	26 g	18 g / 3,9 g	635 Kcal	32 g	15 g / 4,3 g	605 Kcal	32 g	18 g / 2,9 g	573 Kcal	32 g	13 g / 5,4 g	596 Kcal	24 g	15 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	0 g	0,9 g	93 g	0 g	0,6 g	78 g	4 g	0,7 g	83 g	6 g	0,9 g	91 g	14 g	0,5 g

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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

Csokikrémes párna (1, 3, 7)

Kenőmájás  
Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagyma

Kockasajt (7)  
Zsemle (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.:
157 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g	204 Kcal	5 g	12 g / 6,9 g	160 Kcal	3 g	8 g / 0,2 g	157 Kcal	5 g	6 g / 1,8 g	135 Kcal	5 g	9 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
15 g	0 g	0,6 g	19 g	0 g	0,7 g	19 g	3,5 g	0,1 g	19 g	0 g	0,8 g	9 g	0 g	0,7 g

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

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=puhatestűk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

9.  
hét



2025.02.24



2025.02.25



2025.02.26



2025.02.27



2025.02.28

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),  
Kenyér (1)

Tej  
Mézes kenyér (1, 7)

Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)  
Telj. kiőrlésű zsemle (1)

Tej (7)  
Csoki golyó (1, 6)

Tea, Főtt tojás (3), margarin (7),  
t.k.kenyér (1), sárgarépa

energia: 198 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 253 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g	energia: 209 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g	energia: 214 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 184 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
szénhidrát: 29 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 12 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 8 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 7 g	só: 0,5 g

EBÉD A

Korhelyleves (1, 3, 7, 12)  
Mákos tészta (1, 3)  
Alma

Karalábékrémleves (1, 7, 9)  
*Karalábé, tej, búzaliszt*  
Bundázott halrudacska (1, 4)  
Karottás rizs

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)  
*vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Hamis chilis bab  
*sertéshús, bab, paradicsom, kukorica*

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré,*  
*szárított szója, olaj, fűszerek*  
Gyrostál (1, 7, 10, 12)

Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)  
*búzadara, sajt, tojás, zöldségek*  
Csirkepörkölt (1)  
Tökfőzelék (1, 7)  
*főzőtök, tejföl, búzaliszt*

energia: 674 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g	energia: 656 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g	energia: 719 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g	energia: 537 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g	energia: 577 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 19 g / 7,4 g
szénhidrát: 93 g	cukor: 14 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 99 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 65 g	cukor: 5 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 65 g	cukor: 8 g	só: 1,2 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
T.k. kenyér (1)

Húskrém (1, 7, 10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1), kigyóuborka

Vaníliás krémtúró (1, 7)  
Kenyér (1)

Turista szalámi, margarin (7), T.k.  
kenyér (1), Jégcsapretek

**túrós rácsos táska (1, 3, 7)**

energia: 152 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 132 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g	energia: 161 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g	energia: 151 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g	energia: 319 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g
szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 17 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 6 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 20 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 49 g	cukor: 14 g	só: 0,2 g

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

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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.