

2. hét



HÉTFŐ
2025.01.06



KEDD
2025.01.07



SZERDA
2025.01.08



CSÜTÖRTÖK
2025.01.09



PÉNTEK
2025.01.10

TÍZÓRAI

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

Tej (7)
Mézes maci (1)

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

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.:
124 Kcal	3 g	3 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,3 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
152 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	11 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
246 Kcal	12 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
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, száraltészta

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, tejjöl, tej, liszt
Alma

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
741 Kcal	36 g	14 g / 6,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
117 g	10 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
561 Kcal	22 g	22 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
716 Kcal	29 g	23 g / 7,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	4 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
527 Kcal	30 g	21 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	0 g	1,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
530 Kcal	30 g	15 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	8 g	0,7 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

Kenőmájas
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Sajtkrém rúd (1, 3, 7)

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

mézes kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
151 Kcal	6 g	6 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
143 Kcal	7 g	3 g / 0,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
135 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
18 g	1 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
128 Kcal	11 g	1 g / 0,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
309 Kcal	8 g	10 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	14 g	0,2 g

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

2025.01.13



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)
Gesztenyés rúd (1, 3, 6, 7)

Tea, Körözött (1, 7),
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.:
182 Kcal	6 g	5 g / 2,4 g	237 Kcal	11 g	6 g / 2,4 g	157 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g	285 Kcal	12 g	7 g / 3 g	165 Kcal	6 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	7 g	0,6 g	36 g	10 g	0,7 g	23 g	7 g	0,6 g	43 g	7 g	0,8 g	25 g	7 g	0,6 g

EBÉD B

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Rakott hagymás-sajtos metélt (1, 3, 7) *szárzészta, hagyma, sajt*
alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12) *szárzészta, burgonya, szalonna*
Sült bécsi rudacska
Sárgaborsófőzelék (1) *sárgaborsó, búzaliszt, olaj, fűszerek,*

Vegyes gyümölcsleves (1, 7) *alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé*
Pincepörkölt (12) *sertéshús, burgonya, szalonna, lecsó*
Savanyúság (10, 12)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) *halfilé, zöldségek, búzadara, tojás*
Húsgombóc kölessel(3) *sertéshús, köles, tojás*
paradicsommártás (1, 9) *paradicsompüré, búzaliszt, zeller*
1/2 petrezselymes burgonya (12)

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) *fokhagyma, tejszín, búzaliszt*
Zöldborsós csirketokány (1)
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.:
612 Kcal	27 g	28 g / 12,1 g	555 Kcal	25 g	17 g / 3,1 g	684 Kcal	28 g	24 g / 9,4 g	567 Kcal	26 g	10 g / 2,7 g	662 Kcal	34 g	15 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	0 g	0,8 g	74 g	0 g	0,9 g	86 g	14 g	1 g	92 g	15 g	0,3 g	97 g	1 g	0,9 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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g	108 Kcal	4 g	4 g / 1,1 g	161 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g	214 Kcal	6 g	12 g / 6,9 g	145 Kcal	11 g	4 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g	15 g	0 g	0,5 g	26 g	6 g	0,4 g	20 g	0 g	0,8 g	15 g	0 g	0,5 g

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

1=gluténtartamú 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=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



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. kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Gabonagolyó (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.:
211 Kcal	7 g	8 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	7 g	0,7 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
237 Kcal	11 g	6 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	12 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
386 Kcal	15 g	8 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	12 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
249 Kcal	10 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
42 g	13 g	0,5 g

EBÉD A

Babgulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Tejbeгрfz fahéj szóráttal (1, 7)
tej, búzadara, cukor, fahéj
Alma

Erőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Sajtropogós (1, 3, 7)
sajt, tojás, kenyér, olaj
Zöldbabfőzelék (1, 7)
zöldbab, tej, búzaliszt

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Rakott karfiol (7)
karfiol, rizs, tejjöl, vöröshagyma

Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Stefánia vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér, olaj
Burgonyapüré (7, 12)
burgonya, tej, szerecsendió

Francia hagyma krémleves, p.zs.k.
(1, 6, 7) *vöröshagyma, tejszín, búzaliszt*
Zöldséges csirkeragu
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
712 Kcal	29 g	18 g / 5,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
108 g	18 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
712 Kcal	29 g	18 g / 5,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
108 g	18 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
635 Kcal	39 g	23 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
621 Kcal	36 g	12 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	10 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
466 Kcal	24 g	25 g / 8,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	0 g	0,6 g

UZSONNA

Szendvicssonka, margarin (7)
kenyér (1)

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

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

Kenőmájas
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

Almás táská (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
190 Kcal	11 g	7 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
175 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
210 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
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=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=puhatestűk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

5. hét


HÉTFŐ
 2025.01.27

KEDD
 2025.01.28

SZERDA
 2025.01.29

CSÜTÖRTÖK
 2025.01.30

PÉNTEK
 2025.01.31

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

EBÉDA

 Frankfurti leves (1, 7, 12)
kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska,
tejföl
 Mákos guba
 Vaníliásodó (1, 3, 7)
kifli, tej, pudingpor, cukor
 Alma

 Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, cukor, száraztészta
 Bundázott halrudacska (1, 4)
 Rizi-bizi

 Zöldségleves (1, 3, 9)
száraztészta, zöldségek
 Brokkolis-sonkás csirkeragu
csirkehús, brokkoli, sonka, olaj
 Bulgur (1)

 Szilvaleves (1, 7) *szilva, tej, búzaliszt,*
cukor
 Spetzque (1,3,7) *tészta, sertéshús,*
zöldborsó, paradicsompüré

 Burgonyagombóclevés (1, 3, 9)
burgonya, zöldségek, liszt, tojás
 Főtt tojás (3)
 Parajfőzelék (1, 6, 7)
paraj, tej, zsemle, fokhagyma

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. kenyérrel
 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)

Gesztenyész 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 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=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.