

45. hét 2025.11.03-11.07

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ CSOKIS GABONAGOLYÓ	GYÜMÖLCSTEA KRINOLIN MUSTÁR TK. KENYÉR	CITROMOSTEA HALKRÉM TK. KENYÉR	CITROMOS TEA KENŐMÁJAS TK. KENYÉR PAPRIKA	EPER ÍZESÍTÉSŰ SHAKE KALÁCS
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 1,4 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 0,03 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,030,04 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g cukor: 1,g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 1,4 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 1. 10.	Allergének: ● 1. 4. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 3. 7.
EBÉD	CSONTLEVES ZÖLDBORSÓFŐZELÉK BAROMFI VAGDALT	GULYÁSLEVES GRÍZES TÉSZTA GÜMÖLCS ÍZZEL	ZÖLDSÉGLEVES CSILIS APRÓ PECSENYE SÓS BURGONYA CSALAMÁDÉ	DARAGALUSKA LEVES GOMBÁS KACSAMELL CSÍKOK BULGUR	PARADICSOM LEVES RÁNTOTT HALFILE PÁROLT RIZS TARTÁRMÁRTÁS
	energia: 940 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,5 g	energia: 920 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 35 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,05 g	energia: 945 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 9. 12.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 4. 7. 9. 10.
UZSONNA	TK. ZSEMLE MARGARIN PÁRIZSI PARADICSOM	SAJT KIFLI	KAKAÓS CSIGA	TÚRÓRUDI KEKSZ	KÖRTE
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g cukor: g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 1,2 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 25 g / g só: 0,1g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 5,7 g fehérje: 0,7g cukor: 4,9g zsír / telített zs.: 0,3g / g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1. 6. 7. 12.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

46. hét 2025.11.10-11.14

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ RONGYOS KIFLI	CITROMOSTEA LIBAZSÍROS F.B. KENYÉR PÓRÉHAGYMA	BANÁN SHAKE VAJAS ZSEMLE RETEK	CITROMOS TEA TÖKMAGVAS VAJKRÉMES KENYÉR PRITAMIN PAPRIKA	MÁLNA TEA KÖRÖZÖTT ROZSKENYÉR PAPRIKA
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 300 Kcal 5 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,4 g 0.02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,5 g 0.03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 260 Kcal 6 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 35 g 2 g 0,030,04 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 4 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1.4 g 1 g
	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	ZÖLDBORSÓLEVES CSIKÓSTOKÁNY TÉSZTA	LIBALEVES CSIGA TÉSZTA FOKHAGYMÁS PECSENYE, LIBAMÁJ TÖRTBURGONYA CSALAMÁDÉ	RESZELT TÉSZTA LEVES PARADICSOMOS KÁPOSZTA HÁZI FASÍROZOTT	FAHÉJAS SZILVA LEVES ZÖLSDÉGES PULYKA APRÓ PÁROLT RIZS	TEJFÖLÖS ZÖLDBAB LEVES LEKVÁROS DERELYE
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 940 Kcal 20 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 70 g 2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 920 Kcal 25 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 65 g 2 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 940 Kcal 35 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 60 g 1,5 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 930 Kcal 30 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 50 g 3 g 0,05 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 945 Kcal 25 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 45 g 3 g 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 9. 12.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.
UZSONNA	KORPÁS ZSEMLE ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT MARGARIN PARADICSOM	GYÜMÖLCS JOGHURT	GABONÁS ERDEI GYÜMÖLCSÖS OMLÓS KEKSZ	SAJTOS-BURGNYÁS PEREC	MANDARIN
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 8 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 15 g g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 310 Kcal 8 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 25 g 1,2 g 0,03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 25 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1,5 g 0.1g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 7 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1 g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 Kcal 0,7g 0,3g / g szénhidrát: cukor: só: 5,7 g 4,9g 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

47. hét 2025.11.17-11.21

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ LEKVÁROS BUKTA	CITROMOS TEA SAJTKRÉMES KENYÉR PAPRIKA	GYÜMÖLCSTEA SZÁRNYAS MÁJKRÉM TK. KENYÉR PARADICSOM	KAKAO VAJAS MÉZES KENYÉR	CSIPKETEÁ FŐTT TOJÁS MARGARIN TK. KENYÉR UBORKA
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g 40 g fehérje: 5 g cukor: 1,4 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g 40 g fehérje: 6 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 0,03 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g 35 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,030,04 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g 40 g fehérje: 4 g cukor: 1, g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g 30 g fehérje: 6 g cukor: 1,4 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.
EBÉD	TEJFÖLÖS KARFIOL LEVES TARHONYÁS HÚS CSEMEGE UBORKA	MÁJGALUSKALEVES EGRESMÁRTÁS BAROMFI VAGDALT	CSONTLEVES ÉDES – CHILIS MÉZES CSIRKEAPRÓ PÁROLT RIZS	MEGGY LEVES RÁNTOTT SERTÉS SZELET PETREZSELYMES BURGONYA CÉKLA	OLASZ ZÖLDSÉGLEVES DUPLACSOKIS MUFFIN
	energia: 940 Kcal szénhidrát: 70 g 70 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,5 g	energia: 920 Kcal szénhidrát: 65 g 65 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 60 g 60 g fehérje: 35 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 50 g 50 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,05 g	energia: 945 Kcal szénhidrát: 45 g 45 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 12.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 6. 7. 9.
UZSONNA	TK. ZSEMLE ZALA FELVÁGOTT UBORKA	CSOKIS KONTY	KEFÍR KIFLI	TÖKMAGVAS KOCKA	NARANCS
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 15 g 15 g fehérje: 8 g cukor: g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 25 g 25 g fehérje: 8 g cukor: 1,2 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g 30 g fehérje: 6 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 25 g / g só: 0,1g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g 30 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 5,7 g 5,7 g fehérje: 0,7g cukor: 4,9g zsír / telített zs.: 0,3g / g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 6.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

48. hét 2025.24.03-11.28

ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér
(Nyomokban tartalmazhat!)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	TEJ KUKORICAPEHELY	GYÜMÖLCSTEA ZÖLDFÜSZERES SAJTKRÉM TK KENYÉR UBORKA	PISZTÁCIÁS SHAKE BRIÓS	GYÜMÖLCSTEA VAJAS ZSEMLE PÁRIZSI PAPRIKA	CITROMOS TEA TONHALKRÉMES TK. KENYÉR CITROM
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 300 Kcal 5 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,4 g 0.02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,5 g 0.03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 260 Kcal 6 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 35 g 2 g 0,030,04 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 4 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1,g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1.4 g 1 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 4. 7.
EBÉD	TEJFÖLÖS BURGONYA LEVES MILÁNÓI MAKARÓNI RESZELT SAJT	CSONTLEVES KELKÁPOSZTAFŐZELÉK SERTÉSPÖRKÖLT	PÓRÉHAGYMAKRÉM LEVES BÁCSKAI RIZSESHÚS CÉKLA	KERTÉSZ LEVES KAPROS TEJFÖLÖS CSIRKEAPRÓ TÉSZTA	ZÖLDSÉGES GYÖNGYBABLEVES TEJBERIZS KAKÓS SZÓRATTAL
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 940 Kcal 20 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 70 g 2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 920 Kcal 25 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 65 g 2 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 940 Kcal 35 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 60 g 1,5 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 930 Kcal 30 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 50 g 3 g 0,05 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 945 Kcal 25 g 45 g / g szénhidrát: cukor: só: 45 g 3 g 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 7. 9.
UZSONNA	JOGOBELLA GYÜMÖLCSÖS JOGHURT	TÚRÓRUDI KEKSZ	ZSEMLE MARGARIN DIÁK CSEMEGE PARADICSOM	PUDINGOS PÁRNA	ALMA POGÁCSA
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 8 g 40 g / g szénhidrát: cukor: só: 15 g g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 310 Kcal 8 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 25 g 1,2 g 0,03 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 6 g 25 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1,5 g 0.1g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 290 Kcal 7 g 35 g / g szénhidrát: cukor: só: 30 g 1 g 0,02 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 Kcal 0,7g 0,3g / g szénhidrát: cukor: só: 5,7 g 4,9g 0 g
	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 6. 7. 12.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!