

40. hét 2025.09.29-10.03

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 GABONA GOLYÓ	CITROMOS LIMONÁDÉ MÁJKRÉMES FB. KENYÉR UBORKA	KARRAMELLÁSTEJ VAJAS ZSEMLE	CSIPKETEÁ MARGARIN OLASZ FELVÁGOTT TK. KENYÉR PARADICSOM	GYÜMÖLCSTEÁ MAGYAROS VAJKRÉMES TK. KENYÉR PAPRIKA
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,4 g só: 0,02 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,5 g só: 0,03 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 0,030,04 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,4 g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	LEBBENCSSLEVES ZÖLDBABFŐZELÉK SERTÉSPÖRKÖLT TK. KENYÉR	RAGULEVES KÁPOSZTÁS TÉSZTA	GOMBAKRÉMLEVES ZÖLDFÜSZERES ROSTON CSIRKE PÁROLT RIZS UBORKA SALÁTA	CSONTLEVES BRASSÓI APRÓPESENYE KOCKA BURGONYA	ÁRPAGYÖNGYLEVES HARCSAPAPRIKÁS TÉSZTA
	energia: 940 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 885 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 920 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,5 g só: 1 g	energia: 895 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g	energia: 895 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3.9.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 4. 7.
UZSONNA	SERTÉS PÁRIZSI TK. ZSEMLE MARGARIN KÁPIA PAPRIKA	KAKAÓS CSIGA	GYÜMÖLCSJOGHURT	KIFLI SAJT	ALMA POGÁCSA
	energia: 80 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1,2 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / g cukor: 1,5 g só: 0,1g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1 g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 5,7 g fehérje: 0,7g zsír / telített zs.: 0,3g / g cukor: 4,9g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3.6. 7.	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

41. hét 2025.10.06-10.10

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	KAKAÓ KALÁCS	CITROMOS TEA KÖRÖZÖTTES TK. KENYÉR PAPRIKA	GYÜMÖLCSTEA TONHALKRÉM TK. KENYÉR CITROM	CSIPKETE SAJTKRÉMES TK. ZSEMLE RETEK
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,4 g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,5 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 0,030,04 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1, g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,4 g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 3. 6. 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 4. 6.	Allergének: ● 1. 7.
EBÉD	DARAGALUSKA LEVES ALMAMÁRTÁS KACSAMELL CSÍKOK TK. KENYÉR	ZÖLDBORSÓ LEVES TEJFÖLŐS CSIRKEAPRÓ TÉSZTA	BROKKOLIKRÉM LEVES SÜLT HURKA BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA	PARADICSOM LEVES RÁNTOTT CSIRKEMELLFILÉ PETREZSELYMES RIZS	OLASZ ZÖLDSÉGLEVES NUDLI BARACK LEKVÁRRAL
	energia: 940 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,5 g só: 1 g	energia: 935 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g	energia: 925 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 9.
UZSONNA	LÖNCSHÚS KORPÁS ZSEMLE MARGARIN PARADICSOM	CSOKIS KONTY	TÚRÓRUDI KEKSZ	MILK BURGER	SZŐLŐ
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: g só: 0,02 g	energia: 3100 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1,2 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / g cukor: 1,5 g só: 0,1g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1 g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 5,7 g fehérje: 0,7g zsír / telített zs.: 0,3g / g cukor: 4,9g só: 0 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 6. 7.	Allergének: ● 1. 6. 7. 12.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

42. hét 2025.10.13-10.17

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	BANÁN SHAKE KIFLI	MEGGY TEA KENŐMÁJAS UBORKA TK. KENYÉR	TEJESKÁVÉ VAJAS KENYÉR PAPRIKA	CITROMOS TEA SÜLT HÚSKRÉMES TK. KENYÉR PÓRÉHAGYMA	GYÜMÖLCSTEAMARGARIN FŐTT TOJÁS TK. KENYÉR PAPRIKA
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,4 g só: 0,02 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,5 g só: 0,03 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 0,030,04 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1, g só: 1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 1,4 g só: 1 g
	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 3. 7.
EBÉD	KARFIOLLEVES MILÁNÓI MAKARÓNI RESZELT SAJT	TOJÁSLEVES SÁRGABORSÓFŐZELÉK SERTÉSPÖRKÖLT	CSONTLEVES ÉDES-CHILIS CSIRKEAPRÓ PÁROLT RIZS	SÜTŐTÖKRÉMLEVES LEVESGYÖNGY FOKHAGYMÁS SERTÉS SZELET SÓS BURGONYA, CSEMEGE UBORKA	HALÁSZLÉ TÚRÓS CSUSZA
	energia: 940 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 920 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: 1,5 g só: 1 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g	energia: 945 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 45 g / g cukor: 3 g só: 0,05 g
	Allergének: ● 1. 3. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3.	Allergének: ● 1. 3. 9.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1. 3. 4. 7.
UZSONNA	DANONE GYÜMÖLCSJOGHURT	PUDINGOS PÁRNA	TÖKMAGVAS KOCKA	CSIRKEMELLSONKÁS SAJT KORPÁS KIFLI	SZILVA
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / g cukor: g só: 0,02 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1,2 g só: 0,03 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / g cukor: 1,5 g só: 0,1g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 35 g / g cukor: 1 g só: 0,02 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 5,7 g fehérje: 0,7g zsír / telített zs.: 0,3g / g cukor: 4,9g só: 0 g
	Allergének: ● 7.	Allergének: ● 1. 3. 7.	Allergének: ● 1.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

43. hét 2025.10.20-10.22

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 BRIÓS	ERDEI GYÖMÖLCSÖS TEA PETREZSELYMES VAJKRÉMES KORPÁS KENYÉR PARADICSOM	CITROMOS TEA VIRSLI MUSTÁR FÉLBARNA KENYÉR	-----	-----
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 1,4 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 45 g / g só: 0,03 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,030,04 g	energia: 290 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. 3. 7.	Allergének: ● 1. 7.	Allergének: ● 1. 10.	Allergének:	Allergének: ●
EBÉD	CSONTLEVES SZÉKELYKÁPOSZTA TK. KENYÉR	KERTÉSZ LEVES VADAS CSIRKEAPRÓ TÉSZTA	LEGÉNYFOGÓLEVES MEGGYES RÉTES TK. KENYÉR	-----	-----
	energia: 930 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 1,5 g	energia: 930 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: 935 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,05 g	energia: 925 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. 7. 9.	Allergének: ● 1. 3. 6. 7. 9.	Allergének:	Allergének:
UZSONNA	FAHÉJAS CSIGA	GYÜMÖLCSÖS JOGHURTITAL	SZŐLŐ	-----	-----
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g cukor: g zsír / telített zs.: 40 g / g só: 0,02 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 1,2 g zsír / telített zs.: 35 g / g só: 0,03 g	energia: 270 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. 3. 6. 7.	Allergének: ● 7.	Allergének: ●	Allergének:	Allergének:

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!