

41. hét	 HÉTFŐ 2025.10.06					 KEDD 2025.10.07					 SZERDA 2025.10.08					 CSÜTÖRTÖK 2025.10.09					 PÉNTEK 2025.10.10				
	Tízórai					Tízórai					Tízórai					Tízórai					Tízórai				
	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kenőmájas (1,6) E:47 Zs/t:4,2/1,9 F:2,4 Sz/c:0/0 S:0,4 T.k.kenyér (1)E:166 Zs/t:0,9/0,1 F:6,5 Sz/c:32,8/0,2 S:0,7					Kakaó (7) E:2 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0 Fatörzs kifli (1)E:173 Zs/t:2,7/0,5 F:4,8 Sz/c:32/3,9 S:0					Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Vöröslencsés sajtkrém (7) E:112 Zs/t:4,9/2,1 F:10,4 Sz/c:6,5/0,9 S:1,1 T.k.kenyér (1)E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa (12)E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1					Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3 Sajtos pogácsa (1,3,7) E:375 Zs/t:18/6,9 F:12,1 Sz/c:40,6/2,6 S:1,1					Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Snidlinges túrókrém (7) E:42 Zs/t:2,2/1,2 F:3,6 Sz/c:2/1,9 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Uborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0				
	Ebéd A					Ebéd A					Ebéd A					Ebéd A					Ebéd A				
	Csicseriborsós csirkeraguleves (1,9,12) E:192 Zs/t:6,4/1 F:17,3 Sz/c:16/2,1 S:0,6 Paradicsomos olasz tészta (1,3,7,12) E:351 Zs/t:9,3/2,5 F:15,6 Sz/c:50,8/10,1 S:2					Zöldborsókrémleves (1,7) E:180 Zs/t:4,1/1,5 F:9,6 Sz/c:26/8,8 S:0,2 Sztroganoff sertéstokány (1,7,10,12) E:230 Zs/t:13,2/3,9 F:19,6 Sz/c:7,8/0,7 S:0,7 Rizs (12)E:217 Zs/t:3,9/0,5 F:4,2 Sz/c:40,9/0,1 S:0,3 Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0					Tejfölös burgonyaleves (1,7,12) E:155 Zs/t:5,6/2,1 F:3,8 Sz/c:21,9/2,9 S:0,5 Sütőben sült párizsi (1,3) E:256 Zs/t:12,9/2,9 F:12,3 Sz/c:22,3/0,7 S:1,4 Zöldbabfőzelék (1,7,12) E:126 Zs/t:3,8/1,5 F:5,3 Sz/c:17,2/5,6 S:0,3					Kertészleves (1,3,9,12) E:47 Zs/t:1,6/0,2 F:1,7 Sz/c:6,3/1,1 S:0,1 Csirkebrassói aprópecsenye (12) E:280 Zs/t:6,7/1 F:16,5 Sz/c:37,3/1,7 S:0,4 Káposztasaláta (12) E:59 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:13,4/7,1 S:0,4					Fahéjas szilvaleves (1,7) E:149 Zs/t:3,5/1,9 F:2,9 Sz/c:25,3/16,1 S:0,1 Panírozott halrudacska (1,4) E:126 Zs/t:5,1/0,4 F:7,5 Sz/c:12,3/0,3 S:0,8 Zöldséges bulgur (1, 12) E:185 Zs/t:5,6/0,7 F:5,7 Sz/c:29,2/2,4 S:0,5				
	Uzsonna					Uzsonna					Uzsonna					Uzsonna					Uzsonna				
	Zöldfűszeres vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 S:0 Zsemle (1)E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6 Lilahagyma (12) E:8 Zs/t:0/0 F:0,2 Sz/c:1,7/0,4 S:0					Kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2 T.k.kifli (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7 Kígyóuborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0					Gyümölcsjoghurt (7) E:166 Zs/t:5,8/3,1 F:5,6 Sz/c:22,4/22,4 S:0,5 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5					Gépsonka E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E:32 Zs/t:3,5/1 F:0,2 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Jégcsapretek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0					Meggyes táska (1,7) E:303 Zs/t:4,9/1,4 F:6,9 Sz/c:56,7/22,2 S:0,8				

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

1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákkeltő; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=szeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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



HÉTFŐ
2025.10.20



KEDD
2025.10.21



SZERDA
2025.10.22



CSÜTÖRTÖK
2025.10.23



PÉNTEK
2025.10.24

TÍZÓRAI

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2
T.k.kifli (1)E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7

Tejeskávé (1,7)
E:171 Zs/t:3,3/1,7 F:7,3 Sz/c:28/25,8 S:0,3
Olaszfelvágott E:31 Zs/t:1,4/0,5 F:4,5 Sz/c:0,1/0 S:0,2
Margrin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1
T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

Kakaó (7)
E:129 Zs/t:1/0,5 F:7 Sz/c:22,8/22,8 S:0,2
Gesztenyész párna (1,3,7)
E:272 Zs/t:4,2/1,3 F:9,3 Sz/c:48,6/8,6 S:0,3

EBÉD B

Babgulyás, zöldséges (1,9,12)
E:227 Zs/t:9,6/2,6 F:11,4 Sz/c:23,2/1,7 S:0,3
Gránátos kocka (1,3,12)
E:298 Zs/t:7,7/1 F:8,7 Sz/c:47,8/1,1 S:0,7
Csemege uborka (10,12)
E:8 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:1,6/1,1 S:1,4

Sütőtökrémleves (1,7,12)
E:110 Zs/t:9,2/1,3 F:0,7 Sz/c:6/1,4 S:0
Sajtkrémes-kukoricás csirkeragu (1,7,12)
E:135 Zs/t:4,3/1,2 F:16,7 Sz/c:7,2/1,4 S:0,6
Rizs(12) E:174 Zs/t:0,2/0 F:4 Sz/c:38,9/0,1 S:0,2
Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0

Zabgaluskaleves (1,3,9,12)
E:84 Zs/t:2/0,4 F:4,1 Sz/c:12,2/1 S:0,1
Virsli E:139 Zs/t:12/4,6 F:7,5 Sz/c:0,1/0 S:1,5
Sárgaborsó főzelék (1,12)
E:232 Zs/t:3/0,4 F:13,3 Sz/c:37,6/1,5 S:0,4

UZSONNA

Zalai felvágott E:74 Zs/t:6/2,2 F:4,7 Sz/c:0,2/0 S:0,8
Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1
Zsemle (1)E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6
Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

Túrós táska (1,3,7)
E:319 Zs/t:6,7/2,9 F:15,4 Sz/c:48,7/18,3 S:0,2

Almás céklasaláta (1, 3, 7,1 0) E:179 Zs/t:19,8/6 F:0,1 Sz/c:0/0 S:0
T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

44. hét	 2025.10.27	 2025.10.28	 2025.10.29	 2025.10.30	 2025.10.31
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldfűszeres sajtkém (7) E:40 Zs/t:3,1/1,6 F:1,6 Sz/c:1,6/1,2 S:0,2 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Fekete retek E:3 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,3/0,1 S:0	Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3 Gabonapehely (1) E:152 Zs/t:0,8/0,2 F:3,6 Sz/c:32,4/12 S:0,3	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Virsli E:70 Zs/t:6/2,3 F:3,8 Sz/c:0,1/0 S:0,8 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Ketchup E:11 Zs/t:0/0 F:0,2 Sz/c:2,4/2,4 S:0,2	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tojás (3) E:74 Zs/t:5,4/1,4 F:6,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0,2 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Tk kifli (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7 Uborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0	Kakaó (7) E:129 Zs/t:1/0,5 F:7 Sz/c:22,8/22,8 S:0,2 Vaj (7) E:50 Zs/t:5,5/3 F:0,3 Sz/c:0/0 S:0 Kuglóf (1,3,7) E:176 Zs/t:4,3/2,1 F:5 Sz/c:29/5,8 S:0
EBÉD	Gulyásleves, zöldséges (9,12) E:221 Zs/t:15/4,3 F:9,7 Sz/c:11,4/1,8 S:0,6 Meggyes-mákos guba (1,3,7) E:318 Zs/t:9,9/2,9 F:11,4 Sz/c:44,8/12,6 S:1 Vaníliásodó (1,3,7) E:65 Zs/t:1,6/0,6 F:2,6 Sz/c:9,8/9,3 S:0,1	Erőleves (9,12) E:32 Zs/t:1,2/0,2 F:1,6 Sz/c:3,5/0,9 S:0,2 Metélt (1,3) E:59 Zs/t:0,8/0,1 F:2,6 Sz/c:10,4/0 S:0,6 Vagdalt (1,3,12) E:253 Zs/t:18,1/5,6 F:12,7 Sz/c:9,7/0,8S:0,8 Paradicsomos káposzta (1,9,12) E:240 Zs/t:5,7/0,7 F:4,3 Sz/c:42,3/15,8 S:0,7	Tojásleves (1,3) E:120 Zs/t:7,2/1,3 F:4,8 Sz/c:8,9/0,4 S:0,5 Rakott karfiol (7,12) E:316 Zs/t:24,3/7,7 F:15,2 Sz/c:8,7/3,4 S:0,8 Szőlő E:56 Zs/t:0,2/0 F:0,4 Sz/c:12,7/10,8 S:0	Erdei gyümölcsleves (1,7) E:171 Zs/t:1,8/0,8 F:5 Sz/c:32,6/24,2 S:0,1 Pásztortarhonya (1,3) E:231 Zs/t:4,5/0,6 F:7,4 Sz/c:39,9/0,7 S:0,5 Csalamádé (10,12) E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,6/5,6 S:1,8	Zellerkrémleves (1,7,9,12) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Hentestokány (1,10,12) E:186 Zs/t:15,1/4,4 F:7,9 Sz/c:4,3/1,1 S:1,3 Rizs (12) E:190 Zs/t:0,9/0,1 F:4,2 Sz/c:40,9/0,1 S:0,3
UZSONNA	Zöldséges csirkemellsonka E:49 Zs/t:2,9/0,9 F:5,5 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Csicseriborsókrém (7,12) E:110 Zs/t:4/1,2 F:5,7 Sz/c:12,5/2,5 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Kaliforniai paprika E:14 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,7/1,9 S:0	Gyümölcsjoghurt (7) E:166 Zs/t:5,8/3,1 F:5,6 Sz/c:22,4/22,4 S:0,5 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Túrósbukta (1,3,7) E:288 Zs/t:6,4/2,7 F:10,6 Sz/c:46,7/21,6 S:0,3	Sajt (7) E:54 Zs/t:1,5/0,9 F:8,5 Sz/c:1/0 S:0,2 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Paradicsom E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,2/0,3 S:0
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 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=csillagfű; 14=puhatestűek					
Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.					