

45. hét	    				
	TÍZÓRAI Kakaó (7) E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3 Vaj (7) E:73 Zs/t:8/3,9 F:0 Sz/c:0,1/0,1 S:0 Mákos Kalács (1,3,7) E:202 Zs/t:5,3/2,2 F:5,9 Sz/c:32,4/3,8 S:0,5 Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kefir (7) E:97 Zs/t:5,4/2,9 F:5,1 Sz/c:6,9/6,9 S:0,5 Kifli (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7	TÍZÓRAI Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajtkrém (7) E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7 Jégcsapretek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0 Tej (7) E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3 Korpás pogácsa (1,3,7) E:331 Zs/t:13,2/5,6 F:12,1 Sz/c:40,5/2,5 S:1,1	TÍZÓRAI Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Húskrém (1,7) E:66 Zs/t:2,2/0,6 F:8,9 Sz/c:2,5/0,4 S:0,5 Teljeskiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5		
	EBÉD A Zöldséges csirkeraguleves (9,12) E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6 Darás metélt (1,3) E:458 Zs/t:3,7/0,7 F:14,3 Sz/c:91,2/20 S:1 Vegyes gyümölcsleves (1,6,7) E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1 Húsgombóc (3,12) E:197 Zs/t:12,7/4,5 F:10,6 Sz/c:9,8/0,1 S:0,5 Paradicsommártás (1,9) E:120 Zs/t:0,5/0,1 F:3,2 Sz/c:25,4/18,1 S:0,9 1/2 főtt burgonya (12) E:188 Zs/t:0,4/0 F:5 Sz/c:40/1,6 S:0,4 Narancs E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,6/4,8 S:0 Francia hagymalves (1, 6, 7) E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4 Pirított zsemlekocka (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Rántott szelet (1, 3, 7) E:318 Zs/t:16,8/3,7 F:20,9 Sz/c:20,4/0,7 S:1 Párolt zöldségek (9, 12) E:155 Zs/t:3,5/0,4 F:7,2 Sz/c:23,5/6,8 S:0,1 1/2 Bulgur (1) E:130 Zs/t:1,5/0,2 F:4,3 Sz/c:26,7/0,4 S:0,1 Burgonyakrémleves (1,7) E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5 Dinonuggets (1,3, 6) E:138 Zs/t:2,3/0,6 F:15,7 Sz/c:13,5/1 S:0,9 Sárgaborsó főzelék (1,7) E:374 Zs/t:8,3/2 F:21,3 Sz/c:53/9,2 S:0,6 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0 Őszi zöldségleves (1,3,9,12) E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6 Csirkés rizottó (7,12) E:380 Zs/t:8,9/2,6 F:23,6 Sz/c:50,7/3,4 S:1,1 Káposztasaláta E:53 Zs/t:0,2/0 F:0,9 Sz/c:11,5/3,6 S:0,1	EBÉD B Zöldséges csirkeraguleves (9,12) E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6 Főtt tojás (3) E:66 Zs/t:4,8/1,2 F:5,4 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 Fejttbab főzelék (1,7) E:261 Zs/t:1,2/0,3 F:16,6 Sz/c:45,6/1,8 S:0,4 Vegyes gyümölcsleves (1,6,7) E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1 Temesvári sertésragu (1,7,12) E:247 Zs/t:15/4,8 F:19,3 Sz/c:8,3/3,1 S:0,6 Bulgur köret (1) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2 Narancs E:29 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,9/5,1 S:0 Francia hagymalves (1, 6, 7) E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4 Pirított zsemlekocka (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Bolognai spagetti (1,3,7,12) E:548 Zs/t:18,7/6,6 F:30 Sz/c:64,3/9,3 S:2,2 Burgonyakrémleves (1,7) E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5 Rakott brokkoli (1,7) E:317 Zs/t:7/1,7 F:22,5 Sz/c:40,7/1,6 S:0,3 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0 Őszi zöldségleves (1,3,9,12) E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6 Paprikásburgonya (12) E:322 Zs/t:9,6/1,1 F:6,7 Sz/c:50,9/3,6 S:3 Káposztasaláta E:97 Zs/t:0,3/0,1 F:1,6 Sz/c:21,4/8,3 S:0,2	EBÉD C Zöldséges csirkeraguleves (9,12) E:95 Zs/t:1,7/0,4 F:13,4 Sz/c:6,2/1,9 S:0,6 Tejbenrizs (7) E:349 Zs/t:3,6/1,9 F:11,8 Sz/c:66,9/28,2 S:0,5 Gyümölcsmártás (1,7) E:211 Zs/t:3,7/1,9 F:2,6 Sz/c:40,8/33,6 S:0,1 Vegyes gyümölcsleves (1,6,7) E:136 Zs/t:3,6/1,9 F:1,9 Sz/c:23,5/18,7 S:0,1 Ázsiai zöldséges pirított tészta (1,3,6,12) E:328 Zs/t:2,7/0,7 F:22,5 Sz/c:54,6/5,7 S:1 Narancs E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:5,6/4,8 S:0 Francia hagymalves (1, 6, 7) E:126 Zs/t:7,6/2,3 F:3,4 Sz/c:11/2,6 S:0,4 Pirított zsemlekocka (1) E:25 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,1/0,3 S:0,1 Jóasszony sertésragu (1,12) E:290 Zs/t:19,7/5,7 F:16,6 Sz/c:11,2/3 S:0,5 Pirított burgonya (12) E:215 Zs/t:1,4/0,2 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4 Burgonyakrémleves (1,7,12) E:149 Zs/t:5,4/1,1 F:3,2 Sz/c:21,4/2,1 S:0,5 Mézes-mustáros csirkeragu (7,10) E:193 Zs/t:8,3/2,9 F:19,8 Sz/c:9,3/8,5 S:0,4 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0 Őszi zöldségleves (1,3,9,12) E:123 Zs/t:5,1/0,7 F:9,3 Sz/c:9,5/1,2 S:0,6 Sertésvagdalt (1,3,12) E:319 Zs/t:22,7/7,6 F:18,3 Sz/c:10,1/1,1 S:1,4 Csicseriborsós saláta (1,7,10) E:130 Zs/t:6,9/1,3 F:2,4 Sz/c:14,2/9,3 S:0,5 1/2 bulgur köret (1) E:130 Zs/t:1,5/0,2 F:4,3 Sz/c:26,7/0,4 S:0,1		
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
	UZSONNA Sajt (7) E:112 Zs/t:8,4/5,4 F:8,3 Sz/c:0,5/0,5 S:0,7 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.K. Zsemle (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1 Párizsi E:63 Zs/t:4,7/1,2 F:4,4 Sz/c:0,8/0 S:0,5 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.K. Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Vaníliás túrókrém (7) E:89 Zs/t:2,8/1,5 F:5,6 Sz/c:10,2/8,1 S:0,1 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Márton szendvics kenyérrrel lilahagymával(1) E:167 Zs/t:5,6/1,5 F:4,8 Sz/c:24,3/0,4 S:0,5 Dejós búrkifli (1,3,7) E:350 Zs/t:19,6/7,5 F:6,1 Sz/c:36,9/15,8 S:0,2				
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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk.					

46. hét	 HÉTFŐ 2026.11.09	 KEDD 2026.11.10	 SZERDA 2026.11.11	 CSÜTÖRTÖK 2026.11.12	 PÉNTEK 2026.11.13
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kenőmájás E:63 Zs/t:5,5/2,5 F:3,2 Sz/c:0,1/0 S:0,6 Kenyér (1) E:142 Zs/t:0,7/0 F:5,6 Sz/c:28,1/0,2 S:0,6	Tej (7) E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3 Extra dzsem E:50 Zs/t:0,1/0 F:1,1 Sz/c:11,1/11,1 S:0 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	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tojáskrém (1,3,7,10) E:154 Zs/t:10,1/3,6 F:8,6 Sz/c:7,3/3,3 S:0,3 Kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1	Kakaó (7) E:159 Zs/t:4,4/2,4 F:9,1 Sz/c:20,6/20,2 S:0,3 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Kuglóf (1,3,7) E:211 Zs/t:5,2/2,5 F:6 Sz/c:34,8/7 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tonhalkrém (1,4,7,12) E:53 Zs/t:2,6/1,4 F:5,4 Sz/c:1,8/1,8 S:0,1 Kenyér (1) E:142 Zs/t:0,7/0 F:5,6 Sz/c:28,1/0,2 S:0,6
EBÉD A	Zöldséges lencsegyulás (1,7,10,12) E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7 Mákos tészta (1,3) E:448 Zs/t:10,8/2,6 F:15 Sz/c:72,3/16,7 S:1	Tarhonyaleves (1,3,12) E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6 Rakott karfiol (7) E:363 Zs/t:20,6/7,3 F:18 Sz/c:26,1/3,9 S:0,8 Mandarin E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0	Zöldborsó krémleves sajt szóráttal (1,7,12) E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4 Brassói aprópecsenye E:243 Zs/t:20,1/6,9 F:14,1 Sz/c:0,9/0,2 S:0,5 Pirított burgonyával (12) E:251 Zs/t:5,4/0,6 F:5,5 Sz/c:44,1/8 S:0,4	Zöldséges zabgaluskaleves (1,3,4,7,9) E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3 Főtt tojás (3) E:66 Zs/t:8,1/2 F:5,4 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 Parajfőzelék (1,7) E:211 Zs/t:7,9/1,8 F:11 Sz/c:23,8/8,3 S:0,7	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Bácskai rizseshús (12) E:516 Zs/t:20,2/6,9 F:21,5 Sz/c:61,4/4,8 S:0,7
EBÉD B	Zöldséges lencsegyulás (1,7,10,12) E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7 Zöldséges paella E:290 Zs/t:4,5/0,5 F:9,1 Sz/c:52,7/4,8 S:0,8	Tarhonyaleves (1,3,12) E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6 Sült bécsi rudacska E:126 Zs/t:9,3/2,4 F:8,8 Sz/c:1,6/0 S:1,1 Zöldbabfőzelék (1,7) E:203 Zs/t:9/2,5 F:7,1 Sz/c:23/7,5 S:0,4 Mandarin E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0	Zöldborsó krémleves sajt szóráttal(1,7) E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4 Tejszínes-Kukoricás csirkeragu (6,7) E:211 Zs/t:9,9/2,5 F:19,8 Sz/c:10,6/3,2 S:0,5 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	Zöldséges zabgaluskaleves (1,3,7,9) E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3 Csirkepörkölt (1,12) E:156 Zs/t:8,1/1,2 F:17,7 Sz/c:2,9/1,1 S:0,6 Burgonyafőzelék (1,7) E:246 Zs/t:3,8/2 F:6,6 Sz/c:45,4/2,8 S:0,5	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Spagetti carbonara (1,3,7,12) E:485 Zs/t:15,8/5,3 F:24,6 Sz/c:60,5/4 S:1,8
EBÉD C	Zöldséges lencsegyulás (1,7,10,12) E:347 Zs/t:16,2/6,2 F:20,3 Sz/c:29,5/3,4 S:0,7 Sajtmártás (1,7) E:132 Zs/t:2,1/0,8 F:9 Sz/c:19,3/5,7 S:0,6 Burgonyanudli (1,3,12) E:401 Zs/t:5,9/1,1 F:11,5 Sz/c:74,2/1,6 S:0,5	Tarhonyaleves (1,3) E:118 Zs/t:0,7/0,1 F:4,1 Sz/c:23,4/1,9 S:0,6 Lecsós virsli E:206 Zs/t:15,6/3,1 F:10 Sz/c:6,3/2,9 S:1,5 Párolt rizs E:253 Zs/t:1,2/0,2 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 Mandarin E:33 Zs/t:0,2/0 F:0,5 Sz/c:6,9/5,8 S:0	Zöldborsó krémleves sajt szóráttal(1,7) E:202 Zs/t:5,1/2,5 F:13 Sz/c:25,7/15,3 S:0,4 Vadas csirkeragu spagettivel (1,3,7,9,10,12) E:493 Zs/t:10,5/3 F:24,9 Sz/c:73,9/9 S:1,2	Zöldséges zabgaluskaleves (1,3,4,7,9) E:200 Zs/t:5,3/1,3 F:9,3 Sz/c:28,4/1,7 S:0,3 Pulled pork (1,7,10) E:295 Zs/t:22,6/7,3 F:15,9 Sz/c:6,6/5,1 S:0,5 Pirított burgonya (12) E:126 Zs/t:2,7/0,3 F:2,8 Sz/c:22/0,9 S:0,2	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Sajtos-Zöldséges bulgurrizottó (1,7,12) E:387 Zs/t:12,5/5,8 F:19 Sz/c:52/5,5 S:1
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Vajkém (7) E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4 Teljeskiőrlésű kifli (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Gépsonka E:66 Zs/t:6,1/2,4 F:2,6 Sz/c:0/0 S:0,6 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Teljeskiőrlésű zsemle (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	T.K. Pizzás csiga (1,3,7) E:333 Zs/t:14,2/1,8 F:6,5 Sz/c:44,6/6,5 S:0,9	Zala 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 T.K. Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 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. Kenyér (1) E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1
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=szezámag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek					
Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.					

47. hét	 HÉTFŐ 2026.11.16	 KEDD 2026.11.17	 SZERDA 2026.11.18	 CSÜTÖRTÖK 2026.11.19	 PÉNTEK 2026.11.20
TÍZÓRAI	Tej (7) E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3 Méz E:65 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:16,2/16,2 S:0 Margarin E:25 Zs/t:2,8/0,7 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.K. Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Párizsi E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 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	Tea E:38 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:9,5/9,5 S:0 Virslí E:70 Zs/t:6/2,3 F:3,8 Sz/c:0,1/0 S:0,8 Ketchup E:5 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:1,2/1,2 S:0,1 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Körözött (7,12) E:44 Zs/t:3/0,8 F:2,9 Sz/c:1,3/0,9 S:0,2 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Főtt tojás (3) E:33 Zs/t:2,4/0,6 F:2,7 Sz/c:0,1/0,1 S:0,1 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Sárgarépa E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1
EBÉD A	Zöldséges palócleves (1,3,7,9,12) E:247 Zs/t:15,3/5,9 F:11,1 Sz/c:15,7/1,9 S:1 Sonkás-sajtos rakott tészta (1,3,7) E:463 Zs/t:17,2/6,9 F:23,4 Sz/c:53/1,8 S:2,2	Almakrémleves (1,7) E:275 Zs/t:12,5/5,1 F:12,3 Sz/c:27,9/16,5 S:0,5 Bundázott halrudacska (1, 3, 4) E:209 Zs/t:8,9/0,7 F:13,6 Sz/c:18,3/0,7 S:1 Karottás rizs E:240 Zs/t:5,3/0,6 F:4,7 Sz/c:43/1,1 S:0,6 Céklasaláta E:36 Zs/t:0,1/0 F:1,5 Sz/c:6,9/1,8 S:1	Tejszínes zöldségbecsinált leves (1,3,7,12) E:145 Zs/t:2,2/1 F:7,2 Sz/c:23,9/7,2 S:0,3 Mexikói bab E:482 Zs/t:11,3/2,6 F:32 Sz/c:62,6/14 S:0,8 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0	Paradicsomleves (1,9,12) E:132 Zs/t:4,5/0,5 F:3,1 Sz/c:19,5/13,5 S:0,6 Zöldborsós sertésragu (1,7,9,12) E:263 Zs/t:19,5/5,7 F:13,5 Sz/c:7,9/2,1 S:0,5 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	Zöldséges vajgaluskaleves (1,3,7,9,12) E:214 Zs/t:8,5/3,8 F:7 Sz/c:27,4/1,6 S:0,3 Csirkepörkölt (12) E:156 Zs/t:8,1/1,2 F:17,7 Sz/c:2,9/1,1 S:0,6 Töktőzelék(1,7) E:292 Zs/t:10,4/4,7 F:8,9 Sz/c:39,9/17,5 S:0,5
EBÉD B	Zöldséges palócleves (1,3,7,9,12) E:247 Zs/t:15,3/5,9 F:11,1 Sz/c:15,7/1,9 S:1 Aranygaluska (1,3,7) E:396 Zs/t:22,8/2,8 F:8,7 Sz/c:38,3/5,9 S:0,1 Vaníliásodó (1,3,7) E:245 Zs/t:23,9/3,2 F:1,3 Sz/c:5,9/5,6 S:0	Almakrémleves (1,7) E:275 Zs/t:12,5/5,1 F:12,3 Sz/c:27,9/16,5 S:0,5 Pásztortarhonya (1,3) E:464 Zs/t:14,1/4,6 F:13,3 Sz/c:69,9/2,3 S:3,8 Céklasaláta E:36 Zs/t:0,1/0 F:1,5 Sz/c:6,9/1,8 S:1	Tejszínes zöldségbecsinált leves (1,3,7,12) E:145 Zs/t:2,2/1 F:7,2 Sz/c:23,9/7,2 S:0,3 Halpogácsa (1,3,4) E:189 Zs/t:4,2/0,8 F:18,7 Sz/c:18,8/0,9 S:1,4 Zöldborsófőzelék (1,7) E:320 Zs/t:4,5/1,1 F:19,3 Sz/c:49,8/21,7 S:2,1 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0	Paradicsomleves (1,9) E:132 Zs/t:4,5/0,5 F:3,1 Sz/c:19,5/13,5 S:0,6 BBQ csirkemell (1,10,12) E:356 Zs/t:4,1/0,7 F:29,4 Sz/c:49,8/15,8 S:0,8 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	Zöldséges vajgaluskaleves (1,4,7,9,12) E:214 Zs/t:8,5/3,8 F:7 Sz/c:27,4/1,6 S:0,3 Székelykáposzta (1,7) E:462 Zs/t:32,1/12,1 F:23 Sz/c:19,5/4,3 S:5,4
EBÉD C	Zöldséges palócleves (1,3,7,9,12) E:247 Zs/t:15,3/5,9 F:11,1 Sz/c:15,7/1,9 S:1 Tonhalas pizza (1,3,4,7) E:595 Zs/t:34/8,3 F:22,7 Sz/c:48,8/6,1 S:2,4	Almakrémleves (1,7) E:275 Zs/t:12,5/5,1 F:12,3 Sz/c:27,9/16,5 S:0,5 Húsos rakott burgonya (3,7) E:384 Zs/t:13,6/3,7 F:12,5 Sz/c:51,5/3,5 S:2,2 Céklasaláta E:32 Zs/t:0,1/0 F:1,3 Sz/c:6/1,5 S:1	Tejszínes zöldségbecsinált leves (1,3,7,12) E:145 Zs/t:2,2/1 F:7,2 Sz/c:23,9/7,2 S:0,3 Rakott karfiol (7) E:461 Zs/t:28,2/10,2 F:22,9 Sz/c:28,2/4,2 S:3,2 Alma E:24 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:4,9/4,2 S:0	Paradicsomleves (1,9,12) E:132 Zs/t:4,5/0,5 F:3,1 Sz/c:19,5/13,5 S:0,6 Sárgarépás lenmagos vagdalt (1,3,12) E:292 Zs/t:18,7/3,2 F:19,3 Sz/c:11,4/1,4 S:2,5 Tört hagymás burgonya (12) E:215 Zs/t:1,4/0,2 F:5,5 Sz/c:44/1,8 S:0,4	Zöldséges vajgaluskaleves (1,3,4,7,9,12) E:214 Zs/t:8,5/3,8 F:7 Sz/c:27,4/1,6 S:0,3 Paradicsomos sonkás olasz besütött tészta (1,3,7) E:392 Zs/t:7,9/2,7 F:19 Sz/c:60,8/6 S:1,9
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) E:76 Zs/t:8/3,9 F:0,5 Sz/c:0,4/0,4 S:0 Kifli (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	Szárnymájkrém (1,7,10) E:45 Zs/t:0,4/0,1 F:9,9 Sz/c:0,4/0 S:0,1 Teljes kiőrlésű zsemle (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Vaníliás túrókrém (7) E:97 Zs/t:3,2/1,7 F:6,8 Sz/c:10,1/8 S:0 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Házi 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	Sajtos táska (1,3,7) E:257 Zs/t:14,3/5,2 F:8,5 Sz/c:23,2/0,4 S:1
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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.					

48. hét	 HÉTFŐ 2026.11.23	 KEDD 2026.11.24	 SZERDA 2026.11.25	 CSÜTÖRTÖK 2026.11.26	 PÉNTEK 2026.11.27
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajtkrém (7) E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4 Teljes kiőrlésű zsemle (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7 Jégcsapretek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0	Tej (7) E:121 Zs/t:3,8/2 F:8,5 Sz/c:13,3/13,3 S:0,3 T.K. Kakaós csiga (1,3,7) E:284 Zs/t:13,6/4,3 F:9,3 Sz/c:30,7/2,5 S:0,8	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tojáskrém (1,3,7,10) E:154 Zs/t:10,1/3,6 F:8,6 Sz/c:7,3/3,3 S:0,3 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Tejeskávé (1, 7) E:152 Zs/t:3,8/2,1 F:8,7 Sz/c:20,5/20,5 S:0,3 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Kuglóf (1,3,7) E:176 Zs/t:4,3/2,1 F:5 Sz/c:29/5,8 S:0	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Vöröslencsekrém (7) E:76 Zs/t:8/3,9 F:0,5 Sz/c:0,4/0,4 S:0 Kenyér (1) E:105 Zs/t:0,3/0,1 F:4 Sz/c:21,4/1,5 S:0,5
EBÉD A	Babgulyás (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6 Kókuszos tejbedara (1,7) E:349 Zs/t:20,8/16,1 F:9,8 Sz/c:30,3/19,4 S:0,3 Kakao szórással E:50 Zs/t:0,7/0,4 F:0,6 Sz/c:10,3/10 S:0	Erőleves (1,3,9,12) E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6 Édes-sanyú csirkescsók (1,6) E:137 Zs/t:2,9/0,4 F:18,2 Sz/c:9,3/5,6 S:1 Párolt rizs E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 Banán E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Tarhonyás hús (1,3,12) E:577 Zs/t:28,6/8,1 F:25,1 Sz/c:54,1/1,4 S:1,2 Káposztasaláta E:12 Zs/t:0,1/0,1 F:0,7 Sz/c:2/0,1 S:0,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Vagdalt (1,3,12) E:249 Zs/t:17,4/5,6 F:13,1 Sz/c:9,7/0,8 S:0,4 Lencsefőzelék (1,7,10,12) E:345 Zs/t:6,9/2,3 F:20,5 Sz/c:49,9/6,1 S:0,5	Zellerkrémleves (1,7,9) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Csikós tokány (1,7,10,12) E:204 Zs/t:12,4/3,6 F:16,1 Sz/c:7/0,7 S:0,7 Bulgur (1) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2
EBÉD B	Babgulyás (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6 Dejős tészta (1,3) E:448 Zs/t:10,8/2,6 F:15 Sz/c:72,3/16,7 S:1	Erőleves (1,3,9,12) E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6 Sertéssült (1,3) E:104 Zs/t:3,9/1,3 F:10,1 Sz/c:6,8/0,7 S:1,7 Paradisomos káposztafőzelék (1) E:274 Zs/t:10,8/1,3 F:6,2 Sz/c:37/19 S:3,5 Banán E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Mexikói csirkeragu (1,12) E:197 Zs/t:4,3/0,7 F:30,9 Sz/c:8,3/0 S:1,2 Párolt rizs E:279 Zs/t:0,2/0 F:6,5 Sz/c:62,5/0,2 S:3	Daragaluska leves (1,3,7,9) E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Paprikásburgonya (12) E:367 Zs/t:7,7/1,9 F:17,7 Sz/c:55,1/3,7 S:3,1 Káposztasaláta E:12 Zs/t:0,1/0,1 F:0,7 Sz/c:2/0,1 S:0,5	Zellerkrémleves (1,7,9) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Bolognai spagetti (1,3,7,12) E:414 Zs/t:18/5,4 F:21,5 Sz/c:41/4,5 S:2,6
EBÉD C	Babgulyás (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6 Csöbbsült zöldségek (1,3,7) E:292 Zs/t:15,8/6,3 F:13,9 Sz/c:23,3/6,4 S:3,6	Erőleves (1,3,9,12) E:108 Zs/t:1,6/0,2 F:3,4 Sz/c:19,8/1,9 S:0,6 Eszterházy sertésragu (1,7,10,12) E:323 Zs/t:20/5,7 F:23,6 Sz/c:11,8/2,7 S:1,4 Tésztaköret (1,3) E:307 Zs/t:2,7/0,5 F:12 Sz/c:58,3/0,1 S:3,4 Banán E:73 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:16,9/14,4 S:0	Sütőtökrémleves (1,7) E:292 Zs/t:7,3/4 F:11,9 Sz/c:43,4/30,7 S:0,4 Csirkemáj rizottó (7) E:546 Zs/t:9,3/4,6 F:41,7 Sz/c:74/4 S:4,4 Káposztasaláta E:12 Zs/t:0,1/0,1 F:0,7 Sz/c:2/0,1 S:0,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:124 Zs/t:5/0,7 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Rakott kelkáposzta (1,7) E:418 Zs/t:16,3/5,9 F:29,8 Sz/c:37,4/4,6 S:3,6	Zellerkrémleves (1,7,9) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Levesgyöngy (1) E:30 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:6,3/0,4 S:0,2 Svéd húsgombóc (1,3) E:145 Zs/t:1,7/0,4 F:19,6 Sz/c:12,6/0,2 S:1,1 ½ Petrezselymes burgonya (12) E:140 Zs/t:2,7/0,3 F:3,1 Sz/c:25/1 S:1,5
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Gépsonka E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E:64 Zs/t:7/1,9 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 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Márton szendvics kenyérrel lilahagymával (1) E:126 Zs/t:0,6/0 F:4,9 Sz/c:25,1/0,6 S:0,5	Kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2 T.K.Kenyér (1) E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6	Zöldfűszeres vajkrém (7) E:76 Zs/t:8/3,9 F:0,5 Sz/c:0,4/0,4 S:0 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Kígyóborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0	Zala 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0



2026.11.30

TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 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
EBÉD A	Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Parajos-tejszínes penne (1,3,7) E:500 Zs/t:19,3/10,6 F:28,1 Sz/c:54,4/14 S:1,2
EBÉD B	Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Nudli fahéj szórattal (1,3) E:526 Zs/t:5,8/1,6 F:14,7 Sz/c:102,3/15,8 S:0,8
EBÉD C	Sárgaborsógulyás (1,9) E:313 Zs/t:10,8/3,6 F:16 Sz/c:37,1/2 S:0,4 Tejszínes gombás rizottó sajttal (1, 6, 7, 9) E:349 Zs/t:14,1/6,1 F:13,3 Sz/c:41,8/1,2 S:0,9
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 S:0 kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7 Kígyóuborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Va 1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimo	