

2. hét												
	HÉTFŐ 2026.01.05		KEDD 2026.01.06		SZERDA 2026.01.07		CSÜTÖRTÖK 2026.01.08		PÉNTEK 2026.01.09		SZOMBAT 2026.01.10	
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Kenőmájás (1,6) E:126 Zs/t:11,1/5,1 F:6,4 Sz/c:0,1/0 S:1,1 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:60 Zs/t:3/1,6 F:5,8 Sz/c:2,3/2,3 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		Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajt (7) E:54 Zs/t:1,5/0,9 F:8,5 Sz/c:1/0 S:0,2 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:130 Zs/t:0,7/0 F:5,1 Sz/c:25,8/0,2 S:0,5 Retek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0	
EBÉD A	Csicseriborsós sertésraguleves (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:427 Zs/t:10/2,7 F:18,6 Sz/c:65,4/10,1 S:2,1		Zöldborsókrémleves, p.zs.k (1,7) E:207 Zs/t:4,2/1,5 F:11,7 Sz/c:30,2/10,5 S:0,2 Sztriganoff 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 Párolt rizs (12)E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 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:170 Zs/t:5,6/2,2 F:4,3 Sz/c:25/2,9 S:0,5 Dinonuggets (1,3,6,12) E:288 Zs/t:15,3/3,5 F:14,5 Sz/c:22,7/0,7 S:1,7 Zöldbabfőzelék (1,7,12) E:176 Zs/t:6/2,1 F:7,1 Sz/c:23/7,5 S:0,4		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 Brassói (12) E:355 Zs/t:7,5/1,1 F:23,1 Sz/c:47,4/2,1 S:0,5 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 Zöldszécs csirkés bulgur rizottó sajttal (1, 7, 9, 12) E:253 Zs/t:5,9/0,7 F:8,2 Sz/c:44,4/2,7 S:0,5		Zöldbableves (1,3,7,9,12) E:97 Zs/t:2/0,4 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Panírozott halrudacska (1,4) E:189 Zs/t:7,7/0,6 F:11,3 Sz/c:18,4/0,4 S:1,1 Tört hagymás burgonya (12) E:253 Zs/t:5,9/0,7 F:8,2 Sz/c:44,4/2,7 S:0,5	
EBÉD B	Csicseriborsós sertésraguleves (1,9,12) E:192 Zs/t:6,4/1 F:17,3 Sz/c:16/2,1 S:0,6 Mákos guba (1,3) E:342 Zs/t:8,2/3,8 F:10,8 Sz/c:55,6/36,2 S:0,1 Vaníliásodó (1,3,7) E:115 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:17,6/16,1 S:0,2		Zöldborsókrémleves, p.zs.k. (1,7) E:207 Zs/t:4,2/1,5 F:11,7 Sz/c:30,2/10,5 S:0,2 Csirkepaprikás (1,7) E:194 Zs/t:11,4/3,1 F:18,5 Sz/c:4,1/2,4 S:0,6 Tésztaköret (1,3) E:314 Zs/t:7,4/1 F:10,5 Sz/c:51/0,1 S:0,8 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:170 Zs/t:5,6/2,2 F:4,3 Sz/c:25/2,9 S:0,5 Rakott brokkoli (7,12) E:385 Zs/t:24,1/7,7 F:19,3 Sz/c:22,2/2,9 S:0,8		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 Sült virsli E:139 Zs/t:12/4,6 F:7,5 Sz/c:0,1/0 S:1,5 Lencsefőzelék (1,7,10,12) E:372 Zs/t:9,9/2,6 F:20,5 Sz/c:49,9/6,1 S:0,5		Fahéjas szilvaleves (1,7) E:149 Zs/t:3,5/1,9 F:2,9 Sz/c:25,3/16,1 S:0,1 Póréhagymás-tejszínes sertésragu (1,7) E:202 Zs/t:11,4/3,4 F:21,1 Sz/c:3,5/1,1 S:0,6 Párolt rizs (12) E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4			
EBÉD C	Csicseriborsós sertésraguleves (1,9,12) E:192 Zs/t:6,4/1 F:17,3 Sz/c:16/2,1 S:0,6 Tejszínes gombás rizottó (6,7,12) E:358 Zs/t:10,5/4,7 F:14,9 Sz/c:50,4/4,5 S:0,2		Zöldborsókrémleves, p.zs.k. (1,7) E:207 Zs/t:4,2/1,5 F:11,7 Sz/c:30,2/10,5 S:0,2 Lecsós virsli (12) E:208 Zs/t:15,5/4,4 F:8,6 Sz/c:8,2/2,2 S:1,7 Tarhonyaköret (1,3,12) E:316 Zs/t:7,4/1 F:10,5 Sz/c:51,4/0,2 S:0,8 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:170 Zs/t:5,6/2,2 F:4,3 Sz/c:25/2,9 S:0,5 Margaréta pizza (1,3,7) E:583 Zs/t:17,6/6 F:31,4 Sz/c:73,4/12,4 S:2,2		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 Reszelt csirkemáj (12) E:126 Zs/t:5/1,4 F:16,4 Sz/c:3,7/1 S:0,6 Párolt rizs (12) E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 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 Zöldfűszeres sertéscsík E:132 Zs/t:4,9/0,7 F:20,2 Sz/c:1,5/0,1 S:0,6 Burgonyapüré (7) E:310 Zs/t:8/2,5 F:8,9 Sz/c:49,4/7,1 S:0,7			
Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap												
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém (7) E:76 Zs/t:8/3,9 F:0,5 Sz/c:0,4/0,4 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		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		Szilvás teljes kiőrlésű táska (1,7) E:303 Zs/t:4,9/1,4 F:6,9 Sz/c:56,7/22,2 S:0,8		Tavaszi felvágott 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 Kenyer (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=glutén tartama gabonafélék; 2=rákfelek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szőlőbáb; 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.												

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

3. hét	 HÉTFŐ	 KEDD	 SZERDA	 CSÜTÖRTÖK	 PÉNTEK
	2026.01.12	2026.01.13	2026.01.14	2026.01.15	2026.01.16
TIZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Magyaros vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 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	Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3 Almás táska (1,3,7) E:286 Zs/t:7,9/2,4 F:5,5 Sz/c:47,3/21,8 S:0,2	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Párizsi E:64 Zs/t:5,5/2,1 F:3,6 Sz/c:0,1/0 S:0,7 Margarin 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 Mákos briós (1,3,7) E:401 Zs/t:11,5/3,3 F:12,7 Sz/c:60,9/18,7 S:0,3	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajt (7) E:54 Zs/t:1,5/0,9 F:8,5 Sz/c:1/0 S:0,2 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:130 Zs/t:0,7/0 F:5,1 Sz/c:25,8/0,2 S:0,5 Sárgarépa E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0
EBÉD A	Palócleves (1,7,12) E:286 Zs/t:18,4/6,2 F:11,9 Sz/c:17,6/3,7 S:0,5 Aranygaluska (1,3,7) E:417 Zs/t:13,4/2,5 F:12,4 Sz/c:60,9/19,1 S:0,4 Vaníliásodó (1,3,7) E:115 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:17,6/16,1 S:0,2	Csontleves (1,3,9,12) E:42 Zs/t:1,6/0,2 F:2,3 Sz/c:4,5/1,1 S:0,5 Sertéspörkölt (1,12) E:264 Zs/t:21,2/7,1 F:14,7 Sz/c:3,3/1,5 S:0,5 Fejtetthab főzelék (1,7,12) E:256 Zs/t:8,7/2,5 F:10 Sz/c:34,2/4,4 S:0,4 Mandarin E:28 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:5,6/4,8 S:0	Vaníliás almakrémleves (1,7) Vadas sertésragu (1,7,9,10) E:342 Zs/t:11,9/3 F:24,6 Sz/c:33,4/14 S:1,6 Tésztá (1,3) E:314 Zs/t:7,4/1 F:10,5 Sz/c:51/0,1 S:0,8 Házi saláta E:11 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:1,2/0,8 S:0	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:97 Zs/t:2/0,4 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Vagdalt sütőben (1,3,12) E:249 Zs/t:17,4/5,6 F:13,1 Sz/c:9,7/0,8 S:0,4 Tejszínes zöldborsófőzelék (1,7) E:267 Zs/t:4,2/1 F:17,2 Sz/c:39,3/15 S:0,5	Brokkolikrémleves (1,7) E:107 Zs/t:3,9/1,4 F:7 Sz/c:11,1/5,8 S:0,2 Rántott szelet (1,3) E:279 Zs/t:11,1/1,6 F:23,9 Sz/c:20,5/0,7 S:1 Rizi bizi E:264 Zs/t:5,4/0,6 F:7,6 Sz/c:46/3 S:0,4
EBÉD B	Palócleves (1,7,12) E:286 Zs/t:18,4/6,2 F:11,9 Sz/c:17,6/3,7 S:0,5 Főtt tojás (3) E:74 Zs/t:5,4/1,4 F:6,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0,2 Parajfőzelék (1,7) E:168 Zs/t:7/1,4 F:8,7 Sz/c:17,3/5,6 S:0,6	Csontleves (1,3,9,12) E:42 Zs/t:1,6/0,2 F:2,3 Sz/c:4,5/1,1 S:0,5 Tepsis csirke, répa, burgonya, hagyma (1,10,12) E:392 Zs/t:5,7/0,9 F:24,8 Sz/c:58,6/5 S:0,8 Mandarin E:28 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:5,6/4,8 S:0	Vaníliás almakrémleves (1,7) Bácskai rizshús (12) E:534 Zs/t:21,7/7,1 F:21,4 Sz/c:62,7/4,4 S:0,8 Házi saláta E:11 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:1,2/0,8 S:0	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:97 Zs/t:2/0,4 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Sült debreceni E:123 Zs/t:10,8/4 F:6,3 Sz/c:0,1/0 S:1,2 Tökfőzelék (1,7,12) E:169 Zs/t:6,7/2,3 F:4,5 Sz/c:22,3/4,5 S:0,5	Brokkolikrémleves (1,7) E:107 Zs/t:3,9/1,4 F:7 Sz/c:11,1/5,8 S:0,2 Bolognai spagetti (1,3,7,12) E:552 Zs/t:16,4/5,7 F:30,7 Sz/c:69,7/16,2 S:2,7
EBÉD C	Palócleves (1,7,12) E:286 Zs/t:18,4/6,2 F:11,9 Sz/c:17,6/3,7 S:0,5 Paradisomos tészta sajttal (1,3,7,12) E:406 Zs/t:12,2/3,7 F:19,9 Sz/c:53,3/1,4 S:1,3	Csontleves (1,3,9,12) E:42 Zs/t:1,6/0,2 F:2,3 Sz/c:4,5/1,1 S:0,5 Mexikói sertésragu (1,12) E:319 Zs/t:21,5/7,1 F:17,4 Sz/c:13,5/2,2 S:1,2 Bulgur köret (1,12) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2 Mandarin E:28 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:5,6/4,8 S:0	Vaníliás almakrémleves (1,7) Rakott burgonya (3,7) E:454 Zs/t:21/6,7 F:16,2 Sz/c:48,5/4,1 S:1,5 Házi saláta E:11 Zs/t:0/0 F:0,8 Sz/c:1,2/0,8 S:0	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:97 Zs/t:2/0,4 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Édes-sanyú csirkecsikok (1,6,9,10,12) E:164 Zs/t:5,8/0,8 F:18,2 Sz/c:9,3/5,6 S:1 Párolt rizs (12) E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	Brokkolikrémleves (1,7) E:107 Zs/t:3,9/1,4 F:7 Sz/c:11,1/5,8 S:0,2 Pulled Pork (1,4,6,9,10) E:191 Zs/t:11,6/2,9 F:17,1 Sz/c:4,1/3,1 S:0,8 1/2 adag Coleslaw saláta (1,3,7,10,12) E:117 Zs/t:4,5/1 F:1,6 Sz/c:17,3/6,9 S:0,6 1/2 adag Pirított burgonya (12) E:126 Zs/t:2,7/0,3 F:2,8 Sz/c:22/0,9 S:0,2
	Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap				
UZSONNA	Turista felvágott E:55 Zs/t:4,4/1,7 F:3,1 Sz/c:0,7/0,2 S:0,6 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 Retek E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 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 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Natúr joghurt (7) E:136 Zs/t:3,5/2,1 F:10,5 Sz/c:14,1/14,1 S:0,3 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Tonhalkrém (4,10) E:79 Zs/t:5,8/1,6 F:6,5 Sz/c:0,2/0,2 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 Lilahagyma E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,2/0,3 S:0	Pizzás csiga (1) E:333 Zs/t:14,2/1,8 F:6,5 Sz/c:44,6/6,5 S:0,9
Allergen összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=glutén tartalmú gabonafélék; 2=rajkék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=seller; 10=mustár; 11=szezámmag; 12=kén-dioxid; 13=cllágallgúrt; 14=puhatetűek					

Az ételapváltostás jogát fenntartjuk.

4. hét



HÉTFŐ

2026.01.19



KEDD

2026.01.20



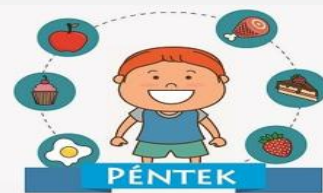
SZERDA

2026.01.21



CSÜTÖRTÖK

2026.01.22



PÉNTEK

2026.01.23

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

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Olaszfelvágott 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
T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3
Teljes kiőrlésű kakaós csiga(1,3,7) E:303 Zs/t:4,3/1,3 F:9,5 Sz/c:56,1/15,5 S:0,3

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Magyaros vajkrém (7) E:60 Zs/t:3/1,6 F:5,8 Sz/c:2,3/2,3 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

Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3
Kókuszos túrókrém (1,7) E:83 Zs/t:2,5/1,3 F:5,2 Sz/c:9,7/7,6 S:0
Kalács (1,3,7) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

EBÉD A

Babgulyás, zöldséges (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6
Tejbandara (1,7) E:347 Zs/t:4/2,1 F:12,5 Sz/c:64,9/28,8 S:0,5
Kakaó szórás E:50 Zs/t:0,7/0,4 F:0,6 Sz/c:10,3/10 S:0

Sütőtökrémleves (1,7,12) E:116 Zs/t:5,6/0,9 F:1,5 Sz/c:14,7/3,6 S:0
Spenótos-füstölt sajtos tészta (1,7) E:307 Zs/t:6,8/2,1 F:28,6 Sz/c:32,4/1,6 S:1,7
Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0

Kapros halgaluskaleves (1,3,4,9,12) E:123 Zs/t:2,8/0,6 F:5,9 Sz/c:18,1/1,3 S:0,2
Húsgombóc (3,12) E:197 Zs/t:12,7/4,5 F:10,6 Sz/c:9,8/0,1 S:0,5
Paradicsommártás (1,9,12) 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:169 Zs/t:0,4/0 F:4,5 Sz/c:36/1,4 S:2

Zellerleves E:139 Zs/t:3,8/1,9 F:4,6 Sz/c:21,1/2,9 S:1,4
Sertéspörkölt (1, 12) E:245 Zs/t:15,3/3,7 F:21,9 Sz/c:4,6/2,1 S:1,2
Kelkáposztafőzelék (1, 12) E:351 Zs/t:11/1,3 F:11,4 Sz/c:50,7/3,1 S:3,1

Paradicsomleves (1,3,9,12) E:126 Zs/t:4,5/0,5 F:2,9 Sz/c:18,3/13,2 S:1
Jókai sertésragu (1,12) E:368 Zs/t:15,7/4,6 F:26 Sz/c:30,3/4,2 S:1,2
Párolt rizs E:266 Zs/t:10,1/1,2 F:4,1 Sz/c:39,2/0,2 S:3

EBÉD B

Babgulyás, zöldséges (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6
Gránátos kocka (1,3,12) E:414 Zs/t:8,6/1,1 F:13 Sz/c:70,4/1,5 S:1
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:116 Zs/t:5,6/0,9 F:1,5 Sz/c:14,7/3,6 S:0
Sajtkrém-es-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
Párolt 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

Kapros halgaluskaleves (1,3,4,9,12) E:123 Zs/t:2,8/0,6 F:5,9 Sz/c:18,1/1,3 S:0,2
Sült virsli E:139 Zs/t:12/4,6 F:7,5 Sz/c:0,1/0 S:1,5
Sárgaborsó főzelék (1,12) E:288 Zs/t:4,2/0,6 F:16,6 Sz/c:45,6/1,8 S:0,4

Zellerleves E:139 Zs/t:3,8/1,9 F:4,6 Sz/c:21,1/2,9 S:1,4
Görög rakott burgonya (1,7,12) (paradicsomos darált húsos raguval rakott besameles burgonya) E:746 Zs/t:31,1/10,5 F:47,3 Sz/c:66,8/16,1 S:4,2

Paradicsomleves (1,3,9,12) E:126 Zs/t:4,5/0,5 F:2,9 Sz/c:18,3/13,2 S:1
Rakott zöldbab (1, 7, 12) E:522 Zs/t:35,7/11 F:20,8 Sz/c:28,7/6,9 S:3,1

EBÉD C

Babgulyás, zöldséges (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6
Gombapörkölt (1,12) E:60 Zs/t:2,2/0,3 F:5,2 Sz/c:4,7/0,9 S:0,4
Bulgur köret (1, 12) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2

Sütőtökrémleves (1,7,12) E:116 Zs/t:5,6/0,9 F:1,5 Sz/c:14,7/3,6 S:0
Sajtos-tejfölös spagetti (1,3,7) E:317 Zs/t:7,5/1,6 F:17,7 Sz/c:43,7/10,9 S:1,7
Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0

Kapros halgaluskaleves (1,3,4,9,12) E:123 Zs/t:2,8/0,6 F:5,9 Sz/c:18,1/1,3 S:0,2
Mézes-mustáros sertésragu (1,7,10) E:293 Zs/t:22,5/8,2 F:16,4 Sz/c:5,9/4,5 S:0,5
Párolt rizs (12) E:197 Zs/t:2,6/0,3 F:4 Sz/c:38,9/0,1 S:0,2

Zellerleves E:139 Zs/t:3,8/1,9 F:4,6 Sz/c:21,1/2,9 S:1,4
Sertéssült E:231 Zs/t:16,1/3,8 F:21 Sz/c:0,4/0 S:1,2
Meggymártás (1, 7) E:231 Zs/t:4,1/1,9 F:3,3 Sz/c:43,6/32,5 S:1
1/2 főtt burgonya (12) E:171 Zs/t:0,5/0,3 F:4,7 Sz/c:36,7/0,6 S:0

Paradicsomleves (1,3,9,12) E:126 Zs/t:4,5/0,5 F:2,9 Sz/c:18,3/13,2 S:1
Fasírt (1,3, 12) E:236 Zs/t:8,6/0,7 F:6,6 Sz/c:32,3/2,8 S:1,3
Zelleres burgonyapüré (7, 9, 12) E:292 Zs/t:8,8/2,7 F:7,7 Sz/c:44,3/5,9 S:2,6

Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap

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
Sárgarépa E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

Túrós táská (1,3,7) E:404 Zs/t:9/4 F:20,3 Sz/c:59,7/21,7 S:0,3

Libazsír 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
Lilahagyma (12) E:8 Zs/t:0/0 F:0,2 Sz/c:1,7/0,4 S:0

Szárnas húskrém (1,7,10) E:72 Zs/t:3,3/0,9 F:9,5 Sz/c:1/0,1 S:0,4
Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,6 S:1
Retek E:4 Zs/t:0/0 F:0,4 Sz/c:0,7/0,2 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.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

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
 1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

    										
5. hét	2025.01.26		2025.01.27		2025.01.28		2025.01.29		2025.01.30	
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldfűszeres sajt kém (7) E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 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 Főtt 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:5,3 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 A	Gulyásleves, zöldséges (9,12) E:240 Zs/t:15/4,3 F:10,2 Sz/c:15,4/2 S:0,6 Meggyes-mákos guba (1,3,7) E:510 Zs/t:14,1/4,2 F:16,2 Sz/c:78,1/32,2 S:1,4 Vaníliásodó (1,3,7)E:115 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:17,6/16,1 S:0,2		Erőleves cé rn ametél ttel (1,3,9,12) E:81 Zs/t:2/2,8 F:1,6 Sz/c:13,9/0,9 S:0,8 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:253 Zs/t:5,7/0,7 F:4,5 Sz/c:45,2/16,5 S:0,8		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:464 Zs/t:24,5/7,8 F:19,3 Sz/c:41,1/3,8 S:0,8 Narancs 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:411 Zs/t:7,1/0,9 F:12,2 Sz/c:73,5/1,9 S:0,7 Csalamádé (10,12) E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,6/5,6 S:1,8		Zellerkrémleves, p.zs.k (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:343 Zs/t:28,6/9,1 F:15,5 Sz/c:5,5/1,4 S:1,9 Párolt rizs (12) E:262 Zs/t:2,2/0,3 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4	
EBÉD B	Gulyásleves, zöldséges (9,12) E:240 Zs/t:15/4,3 F:10,2 Sz/c:15,4/2 S:0,6 Főtt tojás (3) E:74 Zs/t:5,4/1,4 F:6,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0,2 Indiai lencsefőzelék (1, 7, 10) E:320 Zs/t:5,2/2,2 F:19,4 Sz/c:50,2/3,6 S:1,1		Erőleves cé rn ametél ttel (1,3,9,12) E:81 Zs/t:2/2,8 F:1,6 Sz/c:13,9/0,9 S:0,8 Süttőtökös csirkerizottó sajttal (7,9,12) E:631 Zs/t:14,1/4,5 F:46,9 Sz/c:77,8/7,6 S:2,7		Tojásleves (1,3) E:120 Zs/t:7,2/1,3 F:4,8 Sz/c:8,9/0,4 S:0,5 Rántott párizsi süttőben sütv e (1,3,6,12) E:288 Zs/t:15,3/3,5 F:14,5 Sz/c:22,7/0,7 S:1,7 Zöldborsófőzelék (1, 7, 12) Narancs 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 BBQ kukoricás sertésragu (1, 12) E:351 Zs/t:21,1/7,1 F:17,1 Sz/c:21,7/8,3 S:3,4 Bulgur (1) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2		Zellerkrémleves, p.zs.k (1,7,9,12) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Milánói spagetti (1,3,7,9,12) E:451 Zs/t:10,8/3,8 F:29,2 Sz/c:58,7/7,4 S:4,7	
EBÉD C	Gulyásleves, zöldséges (9,12) E:240 Zs/t:15/4,3 F:10,2 Sz/c:15,4/2 S:0,6 Füstölt sajtos zöldségragu (1, 7, 12) E:509 Zs/t:15,8/5,6 F:25 Sz/c:66,2/6,8 S:3,1 Bulgur (1) E:259 Zs/t:2,9/0,4 F:8,7 Sz/c:53,4/0,9 S:0,2		Erőleves cé rn ametél ttel (1,3,9,12) E:81 Zs/t:2/2,8 F:1,6 Sz/c:13,9/0,9 S:0,8 Hamburger (1,3,7,10,12) E:617 Zs/t:15,1/6 F:30 Sz/c:89,3/8 S:2,8		Tojásleves (1,3) E:120 Zs/t:7,2/1,3 F:4,8 Sz/c:8,9/0,4 S:0,5 Chili con carne (1, 12) E:420 Zs/t:12,3/2,9 F:30 Sz/c:46,7/10 S:2,2 Narancs 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 Eszterházy sertésragu (1,9,10,12) E:364 Zs/t:28,4/9,1 F:17 Sz/c:9,7/1,5 S:1 Szarvacska tészta (1,3) E:318 Zs/t:10,2/1,3 F:9,6 Sz/c:46,7/0,1 S:2,8		Zellerkrémleves, p.zs.k (1,7,9,12) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Almás-répás-hagymás-burgonyás tepsis csirke (12) E:502 Zs/t:18/2,5 F:30 Sz/c:56,4/8,7 S:2,9	
Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap										
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:140 Zs/t:4,3/1,2 F:7,7 Sz/c:17,4/2,6 S:0,1 T.k. kenyér (1) E:166 Zs/t:0,9/0,1 F:6,5 Sz/c:32,8/0,2 S:0,7 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		Burgonyás pogácsa (1,3,7) E:375 Zs/t:18/6,9 F:12,1 Sz/c:40,6/2,6 S:1,1		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 Sárgarépa (12) 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 ételünkben. 1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákt fé lek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=sz ő jabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=dióf é lek; 9=zeller; 10=mustár; 11=szez á mmag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek										
Az étel á p á lv á lt o ztatás jogát fenntartjuk.										