

| SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP    |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       |                                                       |                     |
|---------------------------|-----------|-----|-------|-----------|-----|-----------|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|---------------------|
| 2026.10.01. – 2026.10.02. |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       |                                                       |                     |
| 40. hét                   |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       |                                                       |                     |
|                           | Hétfő     |     |       | Kedd      |     | Szerda    |       | Csütörtök                                           |       | Péntek                                                |                     |
| EBÉD                      |           |     |       |           |     |           |       | Zöldségleves                                        |       | Palócleves                                            |                     |
|                           |           |     |       |           |     |           |       | Vadas apróhús<br>Makaróni durum tészta              |       | Ízes bukta                                            |                     |
|                           | ALLERGÉN: |     |       | ALLERGÉN: |     | ALLERGÉN: |       | ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár |       | ALLERGÉNEK: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója |                     |
|                           | Kcal:     | F:  | Zs:   | Kcal:     | F:  | Zs:       | Kcal: | F:                                                  | Zs:   | Kcal:919                                              | F: 38<br>Zs: 32     |
|                           | Sz:       | Só: | T.zs: | Sz:       | Só: | T.zs:     | Sz:   | Só:                                                 | T.zs: | Sz:116                                                | Só: 9,5<br>T.zs:9   |
|                           | Cuk:      |     |       | Cuk:      |     |           | Cuk:  |                                                     |       | Cuk: 8                                                |                     |
|                           |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       | Kcal:772                                              | F: 26<br>Zs:28      |
|                           |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       | Sz: 99                                                | Só: 7,0<br>T.zs: 13 |
|                           |           |     |       |           |     |           |       |                                                     |       | Cuk: 05                                               |                     |

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,  
kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!      Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

| SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP    |                                       |  |                                                     |  |       |      |                 |  |                                                     |  |       |           |                                |  |                                                          |  |        |  |                 |  |                                                     |  |       |  |                         |  |                                                     |  |       |  |         |  |
|---------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|-------|------|-----------------|--|-----------------------------------------------------|--|-------|-----------|--------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|--------|--|-----------------|--|-----------------------------------------------------|--|-------|--|-------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|-------|--|---------|--|
| 2026.10.05. – 2026.10.09. |                                       |  |                                                     |  |       |      |                 |  |                                                     |  |       |           |                                |  |                                                          |  |        |  |                 |  |                                                     |  |       |  |                         |  |                                                     |  |       |  |         |  |
|                           |                                       |  | Hétfő                                               |  |       | Kedd |                 |  | Szerda                                              |  |       | Csütörtök |                                |  | Péntek                                                   |  |        |  |                 |  |                                                     |  |       |  |                         |  |                                                     |  |       |  |         |  |
| EBÉD                      | Lebbencsleves                         |  |                                                     |  |       |      | Húsgombóclevés  |  |                                                     |  |       |           | Paradicsomleves                |  |                                                          |  |        |  | Galuskaleves    |  |                                                     |  |       |  | Tarhonyaleves           |  |                                                     |  |       |  |         |  |
|                           | Bakonyi sertésragu<br>Rövidcső tészta |  |                                                     |  |       |      | Káposztás kocka |  |                                                     |  |       |           | Rántott halfilé<br>Párolt rizs |  |                                                          |  |        |  | Székelykáposzta |  |                                                     |  |       |  | Rácbab paprikás<br>Alma |  |                                                     |  |       |  |         |  |
|                           |                                       |  | ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója |  |       |      |                 |  | ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár |  |       |           |                                |  | ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója, hal |  |        |  |                 |  | ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár |  |       |  |                         |  | ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója |  |       |  |         |  |
|                           |                                       |  | Kcal:924                                            |  | F:40  |      | Zs:37           |  | Kcal:754                                            |  | F:33  |           | Zs:25                          |  | Kcal:1301                                                |  | F:59   |  | Zs:37           |  | Kcal:812                                            |  | F:34  |  | Zs:38                   |  | Kcal:898                                            |  | F:37  |  | Zs:36   |  |
|                           |                                       |  | Sz:121                                              |  | Só:12 |      | T.zs:11         |  | Sz: 97                                              |  | Só:11 |           | T.zs:5                         |  | Sz: 175                                                  |  | Só:6,9 |  | T.zs:115        |  | Sz: 73                                              |  | Só:14 |  | T.zs:12                 |  | Sz:119                                              |  | Só:14 |  | T.zs:13 |  |
|                           |                                       |  | Cuk:0                                               |  |       |      |                 |  | Cuk:0                                               |  |       |           |                                |  | Cuk:20                                                   |  |        |  |                 |  | Cuk: 0                                              |  |       |  |                         |  | Cuk:10                                              |  |       |  |         |  |

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,  
kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

42. hét

2026.10.12. – 2026.10.16.

|           | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                | Kedd                                          | Szerda                              | Csütörtök       | Péntek                            |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------|---------|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|--------|--------|--------|---------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|--------|---------|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|--------|--------|--------|---------|--|--|
| EBÉD      | Csabai burgonyaleves                                                                                                                                                                                                                 | Kenyérkocka leves                             | Lebbencsleves                       | Tojásleves      | Vegyes gyümölcsleves              |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
|           | Túrós tészta                                                                                                                                                                                                                         | Húsgombóc<br>sertéshúsból<br>Paradicsommártás | Rántott sertésszelet<br>Párolt rizs | Pásztortarhonya | Lecsós csirkemáj<br>Főtt burgonya |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
|           | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója</div> <table><tr><td>Kcal:1050</td><td>F:44</td><td>Zs:68</td></tr><tr><td>Sz:109</td><td>Só:19</td><td>T.zs:20</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1050                                     | F:44                                | Zs:68           | Sz:109                            | Só:19 | T.zs:20 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:828</td><td>F:28</td><td>Zs:25</td></tr><tr><td>Sz:118</td><td>Só:9,9</td><td>T.zs:4</td></tr><tr><td>Cuk: 30</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:828 | F:28 | Zs:25 | Sz:118 | Só:9,9 | T.zs:4 | Cuk: 30 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója</div> <table><tr><td>Kcal:1261</td><td>F:48</td><td>Zs:44</td></tr><tr><td>Sz:176</td><td>Só:8,1</td><td>T.zs:13</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1261 | F:48 | Zs:44 | Sz:176 | Só:8,1 | T.zs:13 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:235</td><td>F:8</td><td>Zs:15</td></tr><tr><td>Sz:15</td><td>Só:5,0</td><td>T.zs:1</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:235 | F:8 | Zs:15 | Sz:15 | Só:5,0 | T.zs:1 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, zeller, hal, mogoró</div> <table><tr><td>Kcal:821</td><td>F:39</td><td>Zs:23</td></tr><tr><td>Sz:113</td><td>Só:5,5</td><td>T.zs:9</td></tr><tr><td>Cuk: 20</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:821 | F:39 | Zs:23 | Sz:113 | Só:5,5 | T.zs:9 | Cuk: 20 |  |  |
| Kcal:1050 | F:44                                                                                                                                                                                                                                 | Zs:68                                         |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:109    | Só:19                                                                                                                                                                                                                                | T.zs:20                                       |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:828  | F:28                                                                                                                                                                                                                                 | Zs:25                                         |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:118    | Só:9,9                                                                                                                                                                                                                               | T.zs:4                                        |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 30   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:1261 | F:48                                                                                                                                                                                                                                 | Zs:44                                         |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:176    | Só:8,1                                                                                                                                                                                                                               | T.zs:13                                       |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:235  | F:8                                                                                                                                                                                                                                  | Zs:15                                         |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:15     | Só:5,0                                                                                                                                                                                                                               | T.zs:1                                        |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:821  | F:39                                                                                                                                                                                                                                 | Zs:23                                         |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:113    | Só:5,5                                                                                                                                                                                                                               | T.zs:9                                        |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 20   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                     |                 |                                   |       |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |        |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |           |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |          |     |       |       |        |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |          |      |       |        |        |        |         |  |  |

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,  
kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**      Jó étvágyat kívánunk!

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

43. hét

2026.10.19. – 2026.10.22.

|           | Hétfő                                                                                                                                                                                                                               | Kedd                      | Szerda                                | Csütörtök                           | Péntek |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|---------|-------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|--------|---------|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|--------|--------|---------|--------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-----|-----|-----|-------|------|--|--|
| EBÉD      | Tejfölös karalábéleves                                                                                                                                                                                                              | Birsalmaleves             | Olasz zöldségleves                    | Zöldborsóleves                      |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
|           | Bolognai spagetti                                                                                                                                                                                                                   | Bácskai rizseshús<br>Alma | Budapest sertésszelet<br>Burgonyapüré | Vincellér tokány<br>Rövidcső tészta |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
|           | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:897</td><td>F:37</td><td>Zs:31</td></tr><tr><td>Sz:115</td><td>Só:8,3</td><td>T.zs:12</td></tr><tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:897                  | F:37                                  | Zs:31                               | Sz:115 | Só:8,3 | T.zs:12 | Cuk:0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:1309</td><td>F:34</td><td>Zs:39</td></tr><tr><td>Sz:197</td><td>Só:7,0</td><td>T.zs:10</td></tr><tr><td>Cuk: 50</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1309 | F:34 | Zs:39 | Sz:197 | Só:7,0 | T.zs:10 | Cuk: 50 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója</div> <table><tr><td>Kcal:820</td><td>F:38</td><td>Zs:33</td></tr><tr><td>Sz:89</td><td>Só:13</td><td>T.zs:7</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:820 | F:38 | Zs:33 | Sz:89 | Só:13 | T.zs:7 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:913</td><td>F:43</td><td>Zs:32</td></tr><tr><td>Sz:110</td><td>Só:9,0</td><td>T.zs:10</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:913 | F:43 | Zs:32 | Sz:110 | Só:9,0 | T.zs:10 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN:</div> <table><tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr><tr><td>Sz:</td><td>Só:</td><td>T.zs:</td></tr><tr><td>Cuk:</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal: | F: | Zs: | Sz: | Só: | T.zs: | Cuk: |  |  |
| Kcal:897  | F:37                                                                                                                                                                                                                                | Zs:31                     |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Sz:115    | Só:8,3                                                                                                                                                                                                                              | T.zs:12                   |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Cuk:0     |                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Kcal:1309 | F:34                                                                                                                                                                                                                                | Zs:39                     |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Sz:197    | Só:7,0                                                                                                                                                                                                                              | T.zs:10                   |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Cuk: 50   |                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Kcal:820  | F:38                                                                                                                                                                                                                                | Zs:33                     |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Sz:89     | Só:13                                                                                                                                                                                                                               | T.zs:7                    |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Kcal:913  | F:43                                                                                                                                                                                                                                | Zs:32                     |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Sz:110    | Só:9,0                                                                                                                                                                                                                              | T.zs:10                   |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Kcal:     | F:                                                                                                                                                                                                                                  | Zs:                       |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Sz:       | Só:                                                                                                                                                                                                                                 | T.zs:                     |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |
| Cuk:      |                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                                       |                                     |        |        |         |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |      |       |        |        |         |        |  |  |                                                                                                                                                                           |       |    |     |     |     |       |      |  |  |

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,  
kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!      Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

2026.10.26. – 2026.10.30.

44. hét

|           | Hétfő                                                                                                                                                                                                                             | Kedd                                | Szerda                                     | Csütörtök                              | Péntek                       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|--------|---------|---------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------|--------|--------|---------|--|--|
| EBÉD      | Káposztaleves                                                                                                                                                                                                                     | Csontleves<br>Cérnametélt tésztával | Sütőtök krémleves                          | Daragaluska leves                      | Babgulyás                    |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
|           | Sertéspörkölt<br>Tökfőzelék<br>Gyümölcs                                                                                                                                                                                           | Erdélyi rakott káposzta             | Hentestokány<br>Párolt rizs<br>Almapaprika | Csirkepaprikás<br>Bordás kagyló tészta | Aranygaluska<br>Vanília sodó |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
|           | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:782</td><td>F:31</td><td>Zs:34</td></tr><tr><td>Sz:86</td><td>Só:14</td><td>T.zs:9</td></tr><tr><td>Cuk:10</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:782                            | F:31                                       | Zs:34                                  | Sz:86                        | Só:14 | T.zs:9 | Cuk:10 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója</div> <table><tr><td>Kcal:718</td><td>F:30</td><td>Zs:24</td></tr><tr><td>Sz:85</td><td>Só:16</td><td>T.zs:7</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:718 | F:30 | Zs:24 | Sz:85 | Só:16 | T.zs:7 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, szója</div> <table><tr><td>Kcal:1002</td><td>F:35</td><td>Zs:32</td></tr><tr><td>Sz:136</td><td>Só:7,6</td><td>T.zs:10</td></tr><tr><td>Cuk: 15</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1002 | F:35 | Zs:32 | Sz:136 | Só:7,6 | T.zs:10 | Cuk: 15 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</div> <table><tr><td>Kcal:1034</td><td>F:45</td><td>Zs:38</td></tr><tr><td>Sz:120</td><td>Só:11</td><td>T.zs:8</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1034 | F:45 | Zs:38 | Sz:120 | Só:11 | T.zs:8 | Cuk: 0 |  |  | <div>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár, dióféle</div> <table><tr><td>Kcal:1479</td><td>F:53</td><td>Zs:35</td></tr><tr><td>Sz:220</td><td>Só:9,3</td><td>T.zs:9</td></tr><tr><td>Cuk: 74</td><td></td><td></td></tr></table> | Kcal:1479 | F:53 | Zs:35 | Sz:220 | Só:9,3 | T.zs:9 | Cuk: 74 |  |  |
| Kcal:782  | F:31                                                                                                                                                                                                                              | Zs:34                               |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:86     | Só:14                                                                                                                                                                                                                             | T.zs:9                              |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk:10    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:718  | F:30                                                                                                                                                                                                                              | Zs:24                               |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:85     | Só:16                                                                                                                                                                                                                             | T.zs:7                              |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:1002 | F:35                                                                                                                                                                                                                              | Zs:32                               |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:136    | Só:7,6                                                                                                                                                                                                                            | T.zs:10                             |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 15   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:1034 | F:45                                                                                                                                                                                                                              | Zs:38                               |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:120    | Só:11                                                                                                                                                                                                                             | T.zs:8                              |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 0    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Kcal:1479 | F:53                                                                                                                                                                                                                              | Zs:35                               |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Sz:220    | Só:9,3                                                                                                                                                                                                                            | T.zs:9                              |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |
| Cuk: 74   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                            |                                        |                              |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |      |       |       |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |           |      |       |        |        |         |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |       |        |       |        |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                |           |      |       |        |        |        |         |  |  |

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,  
kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!      Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető