

2026. OKTÓBERI ÉTLAP			Tel.: 06 21 300 7111		Jófalat	
A menü változtatás jogát fenntartjuk. Az ételek neve mellett feltüntetett értékek: Energia, Fehérje, Zsír, Szénhidrát, Allergének.						
A kiszállított ebédet a Jófalat dolgozói készítik el Önnek.						
Az étel újramelegítése szükséges!						
„A” Csüt. 10.01.	Tarhonyaleves, Kertészlány csirkeragu, rizs glutén, tojás, szója, tej, zeller	724Kcal 25g 30g 85g	„B” Csüt. 10.01.	Tarhonyaleves, Vöröslencsefőzelék, roston csirke glutén, tej, zeller, mustár	649Kcal 42g 17g 79g	
„A” Péntek 10.02.	Olasz zöldségleves, Hentes tokány, petrezselymes burgonya glutén, zeller, mustár	525Kcal 27g 21g 59g	„B” Péntek 10.02.	Olasz zöldségleves, Paprikás burgonya, debreceni glutén, zeller	497Kcal 16g 12g 79g	
„A” Szom. 10.03.	Marhahúsleves tésztával Zöld zöldbabfőzelék Csirke nuggets glutén, zeller, tojás, szója, tej	828Kcal 29g 51g 59g	„B” Szom. 10.03.	Olasz zöldségleves, Paprikás burgonya, debreceni glutén, zeller	497Kcal 16g 12g 79g	
„A” Vas. 10.04.	Szünnap		„B” Vas. 10.04.	Szünnap		
„A” Hétfő 10.05.	Sertésragu-leves, Bolognai makaróni, reszelt sajt tej, zeller, glutén	804Kcal 40g 38g 74g	„B” Hétfő 10.05.	Sertésragu-leves, Paradicsomos káposzta, sertésvirsli zeller, glutén	675Kcal 29g 37g 58g	
„A” Kedd 10.06.	Zöldségleves Virágáruslány módra, Sóska főzelék főtt burg. főtt tojás glutén, tojás, tej, zeller	558Kcal 19g 11g 95g	„B” Kedd 10.06.	Zöldségleves Virágáruslány módra, Jércés rakott zöldbab glutén, tojás, tej, zeller	634Kcal 32g 27g 61g	
„A” Szerda 10.07.	Zöldséges bableves füstölt kolbásszal, Sonka rizottó glutén, tojás, tej, zeller	1031Kcal 43g 50g 114g	„B” Szerda 10.07.	Zöldséges bableves füstölt kolbásszal, Káposztás tészta glutén, tojás, zeller	911Kcal 36g 29g 125g	
„A” Csüt. 10.08.	BrokkolikréMLEves, Frankfurti sertéstokány, rizs glutén, tojás, szulfít, tej, zeller	751Kcal 29g 39g 71g	„B” Csüt. 10.08.	BrokkolikréMLEves, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya glutén, tojás, tej, zeller	878Kcal 38g 36g 92g	
„A” Péntek 10.09.	Zöldséges karalábéleves, Betyár slambuc glutén, tojás, zeller	701Kcal 22g 31g 82g	„B” Péntek 10.09.	Zöldséges karalábéleves, Zúzapörkölt, tarhonya glutén, tojás, zeller	677Kcal 32g 25g 76g	
„A” Szom. 10.10.	Paradicsomleves, betűtészta Bácskai rizseshús glutén, szója, zeller, mustár	835Kcal 28g 28g 116g	„B” Szom. 10.10.	Zöldséges karalábéleves, Zúzapörkölt, tarhonya glutén, tojás, zeller	677Kcal 32g 25g 76g	
„A” Vas. 10.11.	Szünnap		„B” Vas. 10.11.	Szünnap		
„A” Hétfő 10.12.	Tavaszi zöldségleves, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja glutén, tojás, tej, zeller, mustár	579Kcal 35g 20g 62g	„B” Hétfő 10.12.	Tavaszi zöldségleves, Erdélyi rakott káposzta (csirkecomb) glutén, tojás, tej, zeller	748Kcal 33g 41g 59g	
„A” Kedd 10.13.	Tejfölös zöldbableves, Csirkefelsőcomb paprikás, fusilli tészta glutén, tojás, tej, zeller	760Kcal 34g 41g 60g	„B” Kedd 10.13.	Tejfölös zöldbableves, Kis bécsi szelet, petrezselymes burgonya glutén, tojás, tej, zeller	906Kcal 29g 43g 97g	
„A” Szerda 10.14.	Legényfogóleves, Dejós tészta, narancsos barackíz glutén, tojás, tej, zeller	897Kcal 40g 23g 130g	„B” Szerda 10.14.	Legényfogóleves, Olasz paradicsomos tészta, sajt glutén, tojás, tej, zeller	812Kcal 46g 29g 85g	
„A” Csüt. 10.15.	KarfiolkréMLEves, Tavaszi zöldséges csirkemáj, petrezselymes burgonya glutén, tej, tojás, szója, zeller	675Kcal 27g 33g 65g	„B” Csüt. 10.15.	KarfiolkréMLEves, Bakonyi csirkemellragu, szarvacska tészta glutén, tej, tojás, szója, zeller	814Kcal 40g 38g 67g	

„A” Péntek 10.16.	Falusi zöldborsóleves Pincepörkölt sertéshúsból glutén, tojás, zeller	765Kcal 34g 29g 91g	„B” Péntek 10.16.	Falusi zöldborsóleves, Csicszeriborsófőz. karottával, cs.mell pörkölt glutén, tej, tojás, zeller	920Kcal 56g 21g 113g
„A” Szom. 10.17.	Csontleves zöldséggel, tésztával, magyaros zöldbabfőz., szójas csirkefasírt glutén, tojás, tej, zeller, szója	453Kcal 36g 16g 39g	„B” Szom. 10.17.	Falusi zöldborsóleves csicszeriborsófőzelék karottával, csirkemellpörkölt glutén, tej, tojás, zeller	920Kcal 56g 21g 113g
„A” Vas. 10.18.	Szünnap		„B” Vas. 10.18.	Szünnap	
„A” Hétfő 10.19.	Bakonyi betyárleves, Zöldborsófőzelék, fasírt glutén, tojás, szója, tej, zeller	954Kcal 46g 51g 76g	„B” Hétfő 10.19.	Bakonyi betyárleves, Píritott csirkemáj, főtt burgonya glutén, tej, zeller	950Kcal 57g 41g 84g
„A” Kedd 10.20.	Lebbencsleves Majorannás csirkefelsőcomb, petr. burgonya glutén, tojás, zeller	930Kcal 37g 54g 70g	„B” Kedd 10.20.	Lebbencsleves, Karalábé-főzelék sertéssült glutén, tojás, tej, zeller, szója	753Kcal 36g 41g 61g
„A” Szerda 10.21.	Szárnas csorbaleves, Sajtos, tejfölös spagetti glutén, tojás, szója, tej, zeller	873Kcal 35g 50g 59g	„B” Szerda 10.21.	Szárnas csorbaleves, Mákos tészta glutén, tojás, szója, tej, zeller	969Kcal 37g 32g 124g
„A” Csüt. 10.22.	Tejfölös zöldségleves, Mexikói sertéstokány, rizs glutén, tej, zeller	641Kcal 30g 27g 69g	„B” Csüt. 10.22.	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya glutén, tej, tojás, zeller	711Kcal 34g 22g 85g
„A” Péntek 10.23.	Tejfölös zöldségleves, Mexikói sertéstokány, rizs glutén, tej, zeller	641Kcal 30g 27g 69g	„B” Péntek 10.23.	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya glutén, tej, tojás, zeller	711Kcal 34g 22g 85g
„A” Szom. 10.24.	Szünnap		„B” Szom. 10.24.	Szünnap	
„A” Vas. 10.25.	Szünnap		„B” Vas. 10.25.	Szünnap	
„A” Hétfő 10.26.	Tejfölös burgonyaleves, Rántott párizsi, rizi-bizi glutén, tojás, szója, tej, zeller	806Kcal 22g 33g 102g	„B” Hétfő 10.26.	Tejfölös burgonyaleves, Lecsós csirkemell, tarhonya glutén, tojás, tej, zeller	767Kcal 34g 25g 89g
„A” Kedd 10.27.	Zöldségleves, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya glutén, tojás, zeller	535Kcal 19g 17g 72g	„B” Kedd 10.27.	Zöldségleves, Eszterházy csirketokány, rizs glutén, tojás, tej, zeller, mustár, szulfít	867Kcal 33g 38g 93g
„A” Szerda 10.28.	Sertésraguleves, Krumplis tészta glutén, zeller	401Kcal 10g 10g 66g	„B” Szerda 10.28.	Sertésraguleves, Farsangi fánk, kajszibarackíz glutén, szója, zeller	508Kcal 7g 44g 70g
„A” Csüt. 10.29.	Zöldborsópüréleves, píritott magvak, Sertéstokány Budapest módra, rizs glutén, tej, szezámag	1024Kcal 37g 53g 98g	„B” Csüt. 10.29.	Zöldborsópüréleves, píritott magvak, Sertéspörkölt, szarvacska tészta glutén, tej, szezámag	1221Kcal 42g 73g 95g
„A” Péntek 10.30.	Erőleves zöldséggel, tésztával, Székelykáposzta glutén, tojás, tej, zeller	452Kcal 26g 27g 29g	„B” Péntek 10.30.	Erőleves zöldséggel, tésztával, Gombás tejfölös burgonyafőzelék csmellpörkölt glutén, tojás, tej, zeller	417Kcal 12g 17g 54g
„A” Szom. 10.31.	Palócleves, Piskóta kocka csokiöntet glutén, tojás, tej, zeller	792Kcal 29g 25g 112g	„B” Szom. 10.31.	Erőleves zöldséggel, tésztával, Gombás tejfölös burgonyafőzelék csmellpörkölt glutén, tojás, tej, zeller	417Kcal 12g 17g 54g