



BM ORSZÁGOS KATASZTRÓFAVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG  
GAZDASÁGI ELLÁTÓ KÖZPONT  
LOGISZTIKAI IGAZGATÓHELYETTESI SZERVEZET

## ÉTREND

2022. november 02.-től november 30.-ig

### Laktanya utcai főzőkonyha

Étkezéssel kapcsolatos információt a BM OKF GEK Laktanya utcai Élelmezési Alosztályon a: BM 41-171, vagy 41-170 telefonszámon adunk.

Az étrendet az osztályokra, titkárságokra a külsős igénylők részére, e-mailen továbbítjuk.

A hallgatók étkezési felelőseinek személyesen adjuk át, valamint a KOK „intra”-ról letölthető.

Az étkezési igényeket 2022.10.21.-ig a BM OKF GEK Élelmezési Alosztály részére [pallag.b.andrasne@katved.gov.hu](mailto:pallag.b.andrasne@katved.gov.hu) email címére kérjük továbbítani, illetve személyesen, Pallag B. Andrásné előadó részére kérjük leadni naponta 8.00 órától 8,30-ig, a KOK Laktanya utcai objektum III. épület éttermében a főbejárat felől.

Az étrend alapján megrendelt étkezési igények befizetése, illetve az étkezési jegyek átadása és átvétele a fent megjelölt időszakra

2022.11.02.-én 8.00 -9.00-ig történik az étteremben, bankkártyával OTP Szép kártyával vendéglátás alszámláról.

Az étkezési jegyeket átvételkor kérjük ellenőrizni!

Rendelhető:

A-menü+leves;

B-menü leves nélkül;

A B-menü napi igénylése naponta 8 órától 08:30-ig lehetséges

Az étkezési pótigények leadása írásban munkanapokon legkésőbb az étkezést megelőzően 48 órával naponta 10.00 óráig tudjuk elfogadni a fent megjelölt e-mailre.

Az étkezési visszamondások leadása munkanapokon legkésőbb az étkezést megelőzően 48 órával naponta 8.00 órától 8,30 óráig az étkezési jegy és a lemondó nyilatkozat ellenében lehet megtenni az étteremben.

Elveszett étkezési jegy pótlására nincs lehetőség!

Az étrend változtatásának jogát a beszerzési lehetőségek függvényében fenntartjuk.

Budapest, 2022.10.19.

Tóth Gábor tű. őrgy.  
élelmezési alosztályvezető

dr. Bene Krisztián tű. alez.  
logisztikai igazgatóhelyettes



## BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2022. november 02.-04.

| Dátum                                                   | Reggeli                                                               | Leves + A menü                   |                                                                | B menü<br>(minden nap 10:00 óráig rendelhető, leves nélkül) | Vacsora                                                |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                       |                                  |                                                                |                                                             |                                                        |
|                                                         |                                                                       |                                  |                                                                |                                                             |                                                        |
| 2022.11.02                                              | kakaó, tea, Olasz felvágott, minimargarin, dzsem, zsemle, kifli 1,3,7 | Alföldi csibelevés 1,3,7,9       | Paraj főzelék, vagdalt pogácsa, nápolyi 1,3,7                  | Bolognai spagetti 1,3,7                                     | Paprikás szalámi mini margarin banán zsemle, kifli 1,7 |
|                                                         |                                                                       | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                  | 1 doboz 50.-                                                |                                                        |
| 2022.11.03                                              | C.tea, Tepertőkrém, Főtt tojás, Paradicsom, kenyér 1,3,7              | Erőleves eperlevél tésztával 1,3 | Főtt marhahús, gyümölcs mártás, sós burgonya 1,7               | Cigánypecsenye steak burgonya 1,3,7                         | Zala felvágott, mini margarin, kenyér, alma 1,7        |
|                                                         |                                                                       | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                        |
| 2022.11.04                                              | C.tea, Körözött, Zöld paprika, kenyér 1,3,7                           | Daragaluskaleves 1,3,            | Fokhagymás sertéssült, kelkáposzta főzelék, Sport szelet 1,3,7 | Csirkemell Cordon Bleu vajás burgonya, savanyúság 1,3,7     |                                                        |
|                                                         |                                                                       | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                        |
| <i>Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!</i> |                                                                       |                                  |                                                                |                                                             |                                                        |

# **BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND**

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2022. november 07.-11.

| Dátum      | Reggeli                                                                            | Leves + A menü          |                                                        | B menü<br>(minden nap 10:00 óráig rendelhető, leves nélkül) | Vacsora                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2022.11.07 | Kakaó, C.tea Diák csemege felvágott, minimargarin, medve sajt, zsemle, kifli 1,3,7 | Minesztrone leves 1,3,9 | Zöldborsó főzelék, rántott párizsi, túró rudi 1,3,7    | Rántott pulykaszelet mexikói rizs, savanyú 1,3,7            | Tömlős sajt kenyér, paprika 1,3                                |
|            |                                                                                    | 1 doboz 50.-            | 2 doboz 100.-                                          | 2 doboz 100.-                                               |                                                                |
| 2022.11.08 | C.tea, Hagymás sonkás tojásrántotta, kenyér, savanyúság 1,3                        | Paradicsomleves 1,9     | Tarhonyás hús, savanyúság 1,3                          | Csülök pékné módra, kocka burgonya, savanyúság              | Tömlős kenőmájás, paradicsom, kenyér 1,7,                      |
|            |                                                                                    | 1 doboz 50.-            | 2 doboz 100.-                                          | 2 doboz 100.-                                               |                                                                |
| 2022.11.09 | C.tea, Kakaó, Szeletelt sonak, z. paprika, briós, minimargarin, kenyér, 1,3,7      | Tarhonyaleves 1,3,9     | Zöldbab főzelék, sertés pörkölt, müzli szelet 1,3,7    | Chilis csirkemell rántva, rizi-bizi, savanyúság 1,3,7       | Sült karaj felvágott, minimargarin croissant zsemle, kifli 1,7 |
|            |                                                                                    | 1 doboz 50.-            | 2 doboz 100.-                                          | 2 doboz 100.-                                               |                                                                |
| 2022.11.10 | C.tea, Füstölt-főtt tarja, főtt tojás, zöld paprika, kenyér 1,3,7                  | Újházi tyúkhúsleves 1,9 | Székelykáposzta, müzli szelet 1,7                      | Olaszos csirkemell, burgonyapüré 1,3,7                      | Olajos halkonzerv, medvesajt, kenyér, 1,7                      |
|            |                                                                                    | 1 doboz 50.-            | 1 doboz 50.-                                           | 2 doboz 100.-                                               |                                                                |
| 2022.11.11 | C.tea, Sonkafelvágott, sajtkrém, paradicsom, kenyér, 1,4,6,7                       | Sertés raguleves 1,3,9  | Lencse főzelék, füstölt tarja, Balaton szelet 1,3,7,10 | Rántott tonhal, petrezselymes rizs, tartár 1,3,7,10         |                                                                |
|            |                                                                                    | 1 doboz 50.-            | 2 doboz 100.-                                          | 3 doboz 150.-                                               |                                                                |

*Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!*



# BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2022. november 14.-18.

| Dátum                                            | Reggeli                                                                    | Leves + A menü                       |                                                               | B menü<br>(minden nap 10:00 óráig rendelhető, leves nélkül) | Vacsora                                                     |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2022.11.14                                       | C.tea, téliszalámi, minimargarin, zsemle, kifli, zöldpaprika 1             | Hamis gulyásleves 1,3,9              | Rakott kelkáposzta, alma 1,3,7                                | Rántott camembert sajt, burgonya krokett, áfonyaöntet 1,3,7 | Gyümölcsjoghurt, zala felvágott mini margarin, zsemle 1,3,7 |
|                                                  |                                                                            | 1 doboz 50.-                         | 1 doboz 50.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                             |
| 2022.11.15                                       | C.tea, Házi májpástétom, szeletelt trappista sajt, paradicsom, kenyér, 1,7 | Fokhagyma krémleves, levesgyöngy 1,7 | Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya, savanyúság               | Barackos csirkemell, mexikói rizs 3                         | Gyulai kolbász kenyér, z. paprika 1                         |
|                                                  |                                                                            | 2 doboz 100.-                        | 3 doboz 150.-                                                 | 2 doboz 100.-                                               |                                                             |
| 2022.11.16                                       | C.tea, kakó, Párizsi, zsemle, kalács, minimargarin 1,3                     | Frankfurti leves 1,6,7               | Burgonya főzelék, köményes sült karaj, nápolyi szelet 1,3,6,7 | Milánói makaróni 1,3,7                                      | Olajos hal croissant kenyér 1,7                             |
|                                                  |                                                                            | 1 doboz 50.-                         | 2 doboz 100.-                                                 | 2 doboz 100.-                                               |                                                             |
| 2022.11.17                                       | C.tea, tej, Tepertőkrém, főtt tojás, paradicsom, kenyér 1,3,7              | Magyaros gombaleves 1,3              | Temesvári sertés aprópecsenye galuskával, savanyúság 1,3,7    | Hawaii csirkemell, burgonyapüré 7                           | Paprikás szalámi, kockasajt kenyér, paprika 1,3             |
|                                                  |                                                                            | 1 doboz 50.-                         | 3 doboz 150.-                                                 | 2 doboz 100.-                                               |                                                             |
| 2022.11.18                                       | C.tea, tej, Főtt császárszalonna, paradicsom, kenyér, bukta 1,7            | Zöldségleves gazdagon 1,3,9          | Sárgaborsó főzelék, sült kolbász, túró rudi 1,7,10            | Rántott szelet, kukoricás rizs, savanyú 1,3                 |                                                             |
|                                                  |                                                                            | 1 doboz 50.-                         | 2 doboz 100.-                                                 | 2 doboz 100.-                                               |                                                             |
| Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk! |                                                                            |                                      |                                                               |                                                             |                                                             |

## BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2022. november 21.-25.

| Dátum                                                   | Reggeli                                                                 | Leves + A menü                   |                                                                | B menü<br>(minden nap 10:00 óráig rendelhető, leves nélkül) | Vacsora                                              |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2022.11.21                                              | C.tea, tejeskávé, Sonka, dzsem, minimargarin, kenyér, 1,3,6,7           | Fejtett bableves csipetkével 1,9 | Káposztás tészta, alma 1,3                                     | Rántott karaj, steak burgonya, savanyúság 1,3,7             | Tömlős kenőmájas, paradicsom, kenyér 1,7,            |
|                                                         |                                                                         | 1 doboz 50.-                     | 1 doboz 50.-                                                   | 2 doboz 100.-                                               |                                                      |
| 2022.11.22                                              | C.tea, Téliszalámi, medvesajt, minimargarin, uborka, kifli,zsemle, 1,7  | Karfiolleves 1,7                 | Marhapörkölt tarhonya, savanyúság 1,3                          | Rántott pulykamell, vegyes köret, savanyúság 1,3,7          | Szeletelt karaj, sport szelet zsemle, z. paprika 1,3 |
|                                                         |                                                                         | 1 doboz 50.-                     | 3 doboz 150.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                      |
| 2022.11.23                                              | C.tea, tejeskávé,Tojáskrém, zöld paprika, kenyér, szerelmeslevé 1,3,6,7 | Pulyka nyakleves 1,3,9           | Sertésvagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, sport szelet 1   | Rántott sajt, rizi-bizi, tartár 1,3,7                       | Füstölt tarja, mini margarin croissant kenyér 1,7    |
|                                                         |                                                                         | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                      |
| 2022.11.24                                              | C.tea, Magyaros tojásrántotta, kenyér, savanyúság, 1,3                  | Csontleves 1,3,9                 | Csirke paprikás galuskával, savanyúság 1,7                     | Cigány pecsenye, petrezselymes purgonya, savanyúság 1,10    | Szeletelt kolbász, medve sajt, zsemle, zöldség 1,7   |
|                                                         |                                                                         | 1 doboz 50.-                     | 3 doboz 150.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                      |
| 2022.11.25                                              | C.tea, Körözött, trappista sajt, paradicsom, kenyér,                    | Zöldborsó leves 1,3,7            | Paradicsomos töltött paprika, sós burgonya, nápolyi szelet 1,3 | Rántott hal, párolt rizs, tartár 1,3,7,10                   |                                                      |
|                                                         |                                                                         | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                  | 2 doboz 100.-                                               |                                                      |
| <i>Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!</i> |                                                                         |                                  |                                                                |                                                             |                                                      |

# **BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND**

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

**2022. november 28.-30.**

| Dátum      | Reggeli                                                         | Leves + A menü                      |                                                                           | B menü<br>(minden nap 10:00 óráig rendelhető, leves nélkül)                    | Vacsora                                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2022.11.28 | C.tea, tej, téliszalámi, mini margarin kakaós csiga, kenyér 1,7 | Spárga krémleves, levesgyöngy 1,3,7 | Almás póréahagymás lencsefőzelék, füstölt grill tarja, túró rudi 1,6,7,10 | Sertéskaraj hentes módra, petrezselymes rizs 1,10                              | Szeletelt karaj, kockasajt kenyér, paprika 1,3 |
|            |                                                                 | 2 doboz 100.-                       | 2 doboz 100.-                                                             | 2 doboz 100.-                                                                  |                                                |
| 2022.11.29 | C.tea, Főtt virsli, mustár, ketchup, kenyér, 1,3,7              | Daragaluska leves 1,3,9             | Vadas marha apró, spagetti 1,3,7                                          | Chilis sült csirkecomb felső, vajas burgonya, savanyúság 7,10                  | Készételkonzerv, alma, paradicsom, kenyér 1,7, |
|            |                                                                 | 1 doboz 50.-                        | 2 doboz 100.-                                                             | 2 doboz 100.-                                                                  |                                                |
| 2022.11.30 | C.tea, Szeletelt kolbász, medve sajt, zsemle, paradicsom, 1,7   | Tojásleves 1,3                      | Székelykáposzta, müzli szelet 1,7                                         | Sajttal töltött csirkemell rántva, petrezselymes burgonya, savanyúság 1,3,7,10 | Halkonzerv, mini margarin croissant kenyér 1,7 |
|            |                                                                 | 1 doboz 50.-                        | 1 doboz 50.-                                                              | 2 doboz 100.-                                                                  |                                                |

**Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!**

*Juhász Anikó*

**Juhász Anikó** tű. alezredes k.főreferens  
közegészségügyi-járványügyi főfelügyelő

*Vékony Lászlóné*

**Vékony Lászlóné**  
konyhavezető

*Tóth Gábor*

**Tóth Gábor** tű. őrgy.  
élelmезési alosztályvezető

*dr. Bene Krisztián*

**dr. Bene Krisztián** tű. alez.  
logisztikai igazgatóhelyettes



1.



GLUTÉN

2.



RÁK

3.



TOJÁS

4.



HAL

5.



FÖLDIMOGYORÓ

6.



SZÓJA

7.



LAKTÓZ

## ÉLELMISZEREKBE ELŐFORDULÓ ALLERGIÁT OKOZÓ ALAPANYAGOK

8.



DIÓFÉLÉK

9.



ZELLER

10.



MUSTÁR

11.



SZEZÁMMAG

12.



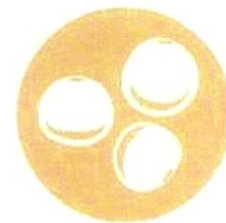
KÉN-DIOXID  
ÉS SZULFITOK

13.



PUHATESTŰEK

14.



CSILLAGFÜRT