



BM ORSZÁGOS KATASZTRÓFAVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG  
GAZDASÁGI ELLÁTÓ KÖZPONT  
LOGISZTIKAI IGAZGATÓHELYETTESI SZERVEZET

## ÉTREND

2026. 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 2026.10.20.-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

2026.11.02.-án 8.00 -9.00-ig történik az étteremben, bankkártyával OTP Szép kártyával.

Az étkezési jegyeket átvételkor kérjük ellenőrizni!

Rendelhető:

A-menü+leves;

B-menü leves nélkül;

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.

Elvesztett étkezési jegy pótlására nincs lehetőség!

Az étrend változtatásának jogát a beszerzési lehetőségek függvényében fenntartjuk.

Budapest, 2026. 10. 13.

  
Simon Máté tű. alezredes  
logisztikai igazgatóhelyettes



# BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2026.November 02.-06.-ig

| Dátum      | Reggeli                                                             | Leves + A menü                      |                                                             | B menü (leves nélkül)                                                     | Vacsora                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 2026.11.02 | C.tea, Sonka felvágott, szeletelt trappista sajt, banán, kenyér 1,7 | Sütőtök krémleves levegyönggyel 1,7 | Csikós tokány, orsó tészta, savanyúság 1,7                  | Bolognai lasagne gyümölcs 1,3,7                                           | Vagdalthús, paradicsom, nappali, kenyér 1,7            |
|            |                                                                     | 1 doboz 50.-                        | 2 doboz 100.-                                               | 1 doboz 50.-                                                              |                                                        |
| 2026.11.03 | C.tea, kakakó, Kalács, mini margarin,dzsem, pizzás csiga 1,3,7      | Frankfurtiléves 1,7                 | Hagymás csirkemáj törtburgonya savanyúság                   | Pánko morzsában sült csirkemell, vegyes köret, savanyúság 1,3,            | Turista szalámi, margarin,gyümölcs joghurt, zsemle 1,7 |
|            |                                                                     | 1 doboz 50.-                        | 2 doboz 100.-                                               | 2 doboz 100.-                                                             |                                                        |
| 2026.11.04 | Gyümölcstea, Sajtos tojásrántotta, savanyúság, kenyér 1,3,7         | Őszi zöldségleves vajás galuska 1,3 | Székelkáposzta 1,7                                          | Sajttal-barackkal sült csirkemell, petrezselymes burgonyával 1,7          | Olajos hal, zöldborsó, croissant, kenyér 1,4,7         |
|            |                                                                     | 1 doboz 50.-                        | 1 doboz 50.-                                                | 1 doboz 50.-                                                              |                                                        |
| 2026.11.05 | Gyümölcs tea, Főtt füstölt tarja, margarin, paradicsom, kenyér 1,   | Paradicsomleves betűtészta 1,3      | Ropogós csirkecomb párolt zöldséggel jázmin rizzsel 1,      | Mozzarellával töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonyával 1,3,7 | Májkrém, paradicsom medve sajt, kenyér, gyümölcs 1,7   |
|            |                                                                     | 1 doboz 50.-                        | 2 doboz 100.-                                               | 1 doboz 50.-                                                              |                                                        |
| 2026.11.06 | Gyümölcs tea, Csirkemell sonka margarin, paradicsom, kenyér         | Csontleves eperlevéllel 1,3,9       | Tejfeles-gombás sertésszelet, durum orsótészta gyümölcs 1,7 | Rántott csirkecombfilé, vajás burgonya, savanyúság 1,3                    |                                                        |
|            |                                                                     | 1 doboz 50.-                        | 1 doboz 50.-                                                | 2 doboz 100.-                                                             |                                                        |

Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!

# BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2026. November 09.-13.-ig

| Dátum                                            | Reggeli                                                                         | Leves + A menü                              |                                  | B menü (leves nélkül)                                                                   | Vacsora                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2026.11.09                                       | C.tea, tejeskávé, Zala felvágott,tömlős sajt, minimargarin, retek, kenyér 1,6,7 | Francia hagymaleves fűszeres krutonnal1,7   | Borsos tokány rizs savanyúság 1, | Sajttal-almával sült csirkemell, petrezselymes burgonyával 1,7                          | Csemege szalámi, margarin, kefir, kenyér, alma 1,7    |
|                                                  |                                                                                 | 1 doboz 50.-                                | 1 doboz 50.-                     | 1 doboz 50.-                                                                            |                                                       |
| 2026.11.10                                       | C.tea, Csülök sonka, szeletelt trappista sajt, banán, kenyé 1,7                 | Fahéjas-tejszínes almaleves 1,3,7           | Rakottkáposzta 1,7               | Rántott sertéskaraj, petrezselymes burgonya, savanyúság 1,3                             | Téliszalámi, margarin, zöldpaprika , kenyér, alma 1,7 |
|                                                  |                                                                                 | 1 doboz 50.-                                | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                                           |                                                       |
| 2026.11.11                                       | C.tea, sült debreceni kolbász, mustár, savanyúság kenyér 1,10                   | Mártonnap libaleves lúdgége tésztával 1,3,9 | Lúdaskása                        | Mártonnap libakolbász, almás párolt savanyúkáposztával libazsiros törtburgonyával 1,3,7 | Vagdalthús, paradicsom, nápolyi, kenyér 1             |
|                                                  |                                                                                 | 1 doboz 50.-                                | 1 doboz 50.-                     | 1 doboz 50.-                                                                            |                                                       |
| 2026.11.12                                       | C.tea, Sonkás-sajtos melegszendvics 2db, 1,7                                    | Zöldségleves csurgatott tésztával 1,3,9     | Bolognai spagetti 1              | Sertés karaj parmezános bundában sültve rizi-bizi savanyúság1,3,7                       | Húspástétom, paradicsom kenyér, gyümölcs 1,7          |
|                                                  |                                                                                 | 1 doboz 50.-                                | 1 doboz 50.-                     | 2 doboz 100.-                                                                           |                                                       |
| 2026.11.13                                       | C.tea, Téliszalámi, minimargarin, zsemle, kifli, 1,3,7                          | Tárkonyos burgonyaleves 1,3,7               | Lecsós csirkecomb, rizzsel 1,    | Rántott csirkecombfilé, vajás burgonya, savanyúság 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.

2026.November .16-20.-ig

| Dátum                                            | Reggeli                                                           | Leves + A menü                                |                                               | B menü (leves nélkül)                                                  | Vacsora                                                       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 2026.11.16                                       | Gyümölcstea, füstölt párizsi, margarin túrósbatyu, kenyér 1,7     | Zöldségleves csurgatott tésztával 1,3,9       | Hentes tokány rizs savanyúság 1,              | Mézes-mustáros sült csirkecomb, vajas törtburgonya savanyúság 1,3      | Vagdalt hús, mini margarin, croissant, kenyér, gyümölcs 1,3,7 |
|                                                  |                                                                   | 1 doboz 50.-                                  | 1 doboz 50.-                                  | 2 doboz 100.-                                                          |                                                               |
| 2026.11.17                                       | Gyümölcs tea, Főtt füstölt tarja, margarin, paradicsom, kenyér 1, | Marhahúsleves csigatésztával 1,3,9            | Pacalpörkölt főtt burgonya savanyúság süti 1, | Főtt marhahús meggy mártás főtt burgonyával 1,3,                       | Paprikás szalámi, margarin, paradicsom, kenyér, gyümölcs 1,   |
|                                                  |                                                                   | 1 doboz 50.-                                  | 2 doboz 100.-                                 | 1 doboz 50.-                                                           |                                                               |
| 2026.11.18                                       | C.tea,Főtt virsli, mustár,ketchup savanyúság kenyér 1,3,10        | Pulyka raguleves gazdagon gnocchi-val 1,3,7,9 | Túrós csusza 1,3,7                            | Színes paprikával töltött csirkecombfilé steak burgonya savanyúság 1,3 | Paraszkolbász, zöldpaprika, kenyér, alma 1,                   |
|                                                  |                                                                   | 1 doboz 50.-                                  | 1 doboz 50.-                                  | 1 doboz 50.-                                                           |                                                               |
| 2026.11.19                                       | C.tea, Sonkás-sajtos melegszendvics 2db, 1,7                      | Savanyú tojásleves 1,3                        | Pulykapörkölt galuskával savanyúság süti 1,3  | Rántott camambert sajt, párolt rizs, áfonya szósz 1,3,                 | Túrista szalámi, margarin,sport szelet, zsemle 1,7            |
|                                                  |                                                                   | 1 doboz 50.-                                  | 2 doboz 100.-                                 | 2 doboz 100.-                                                          |                                                               |
| 2026.11.20                                       | C.tea, Csülök sonka, szeletelt trappista sajt, banán, kenyér 1,7  | Tyúkleves, gazdagon 1,3,9                     | Tejfeles tökfőzelék, csibefasírttal 1,7       | Dorozsmai csirkemellfilé 1,7,                                          |                                                               |
|                                                  |                                                                   | 1 doboz 50.-                                  | 1 doboz 50.-                                  | 1 doboz 50.-                                                           |                                                               |
| Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk! |                                                                   |                                               |                                               |                                                                        |                                                               |

# BM OKF GEK LOGISZTIKAI OSZTÁLY ÉLELMEZÉSI ALOSZTÁLY ÉTREND

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk.

2026.November. 23-27.-ig

| Dátum      | Reggeli                                                               | Leves + A menü                                     |                                                              | B menü (leves nélkül)                                                                  | Vacsora                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2026.11.23 | C.tea, Májkrém, trappista sajt, póréhagyma, zsemle, minimargarin 1,,7 | Gyömbéres sárgarépakrémleves kifli chipssel 1,3,7, | Tejfeles sertéstokány, galuska, savanyúság 1,3,7             | Mustáros sertésflekken steak burgonyával savanyúság 1,7                                | Csemege szalámi, margarin, medve sajt, kenyér, alma 1,7 |
|            |                                                                       | 1 doboz 50.-                                       | 2 doboz 100.-                                                | 2 doboz 100.-                                                                          |                                                         |
| 2026.11.24 | C.tea, tejeskávé, Sonka, dzsem, minimargarin, kenyér 1,3,7            | Csontleves eperlevéllel 1,3,9                      | Babos-csülkös káposzta                                       | Sokmagos bundában sült csirkemell csíkok, párolt zöldségek, tartár 1,3,7,10            | Löncshús konzerv, paprika, zsemle, gyümölcs joghurt 1,  |
|            |                                                                       | 1 doboz 50.-                                       | 1 doboz 50.-                                                 | 2 doboz 100.-                                                                          |                                                         |
| 2026.11.25 | Gyümölcstea, Sajtos tojásrántotta, savanyúság, kenyér 1,3,7           | Csorba leves 1,3,7,9                               | Káposztás tészta gyümölcs 1,                                 | Sajttal-sonkával töltött karaj rántva, vegyes köret, savanyúság 1,3,7                  | Szárazkolbász, zsemle, paprika, alma 1,7                |
|            |                                                                       | 1 doboz 50.-                                       | 1 doboz 50.-                                                 | 2 doboz 100.-                                                                          |                                                         |
| 2026.11.26 | C.tea, Sült császárszalonna, mustár, savanyúság kenyér 1,10           | Kerti zöldségleves 1,3,9                           | Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával 1                    | Rántott trappistasajt, párolt rizs, tartár 1,3,7                                       | Májkrém, paradicsom medve sajt, kenyér, gyümölcs 1,7    |
|            |                                                                       | 1 doboz 50.-                                       | 1 doboz 50.-                                                 | 2 doboz 100.-                                                                          |                                                         |
| 2026.11.27 | C.tea, Csülök sonka, szeletelt trappista sajt, banán, kenyér 1,7      | Tejfeles káposztaleves debreceni kolbásszal 1,7,9  | Fűszeres bundás csirkemell, pirított burgonya savanyúság 1,3 | Lassan sült tarja steak mustáros pecsenyelével hagymás törtburgonyával, savanyúság 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.

**2026.November .30-ig**

| Dátum      | Reggeli                                                                 | Leves + A menü                       |                           | B menü (leves nélkül)            | Vacsora                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| 2026.11.30 | Gyümölcsstea, Főtt füstölt tarja, margarin, póréhagyma kenyér, banán 1, | Brokkoli krémleves levegyönggyel 1,7 | Tarhonyás hús, savanyú 1, | Milánói sertésborda gyümölcs 1,7 | Löncshús konzerv, paprika, zsemle, csoki 1, |
|            |                                                                         | 1 doboz 50.-                         | 2 doboz 100.-             | 1 doboz 50.-                     |                                             |

*Minden kedves vendégünknek jó étvágyat kívánunk!*

*Juhász Anikó*

Juhász Anikó tő. alezredes k.főreferens  
Közegészségügyi-járványügyi főfelügyelő

*Kiss Miklós*

Kiss Miklós  
Élelmезési alosztályvezető



*Simon Máté*

Simon Máté tő. alez.  
Logisztikai igazgatóhelyettes

1.



GLUTÉN

2.



RÁK

3.



TOJÁS

4.



HAL

5.



FÖLDIMOGYORÓ

6.



SZÓJA

7.



LAKTÓZ

## ÉLELMISZEREK BEN ELŐFORDULÓ ALLERGIÁT OKOZÓ ALAPANYAGOK

8.



DIÓFÉLÉK

9.



ZELLER

10.



MUSTÁR

11.



SZEZÁMMAG

12.



KÉN-DIOXID  
ÉS SZULFITOK

13.



PUHATESTŰEK

14.



CSILLAGFÜRT