

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 02. Hétfő																			
<i>-Tízórai</i>																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Csirkeraguleves	1,3,9,12	100	34	0,2	81	6,6	0,8	0,66	0
Számóca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0	Dejós morzsás nudli	1	548	10	0,8	14	7,5	4,6	1,9	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
<i>Ebéd</i>										<i>Utszorna</i>									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2	Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Tarhonyás hús	1	456	20,8	5,2	20,3	46,3	3,6	0,16	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Szilva kompót	12	53	0	0	0,5	12,3	12,2	0,01	0	Salátalevel		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
<i>Utszorna</i>										2026. 02. Csütörtök									
<i>-Tízórai</i>																			
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
2026. 02. Kedd																			
<i>-Tízórai</i>																			
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	<i>Ebéd</i>									
<i>Ebéd</i>																			
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	Vegetáriánus chilis bab		238	3	0,4	18,5	34,6	5,7	0,57	0
Majonéz burgonyaf zelék	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
<i>Utszorna</i>										<i>Utszorna</i>									
Zala félévágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 02. Szerda										2026. 02. Péntek									
<i>-Tízórai</i>										<i>-Tízórai</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Csirke mell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
										Teljes ki rítés kenyér									
										1									
										129									
										0,6									
										0,2									
										3,7									
										25,5									
										0,4									
										0,7									
										0									

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ébéd</i>									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	07	05	1,3	23,4	205	012	27,4
Rántott halfilé	1,3,4	239	38	08	14,1	36,8	0	056	0
Rizibizi		264	54	08	8,1	44,1	1,1	01	0
Káposztasaláta		50	0	0	07	109	9,4	04	0
<i>Utasna</i>									
Túrós rudi	6,7	102	45	39	3,3	11,7	105	003	12
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	053	0

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 02. Hétfő										Ébred									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	202	0,27	228	Bablevés füstölt hússal	1,39	153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Mák szórát		139	5,7	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0
Foszlós kalács	1,37	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0	Hosszúmetélt	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,09	0
Ébred										Ébred									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Borsos sertéstkány	1	166	11,6	4,3	8,7	5,7	1,6	0,36	0	Üsoma									
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0	Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Üsoma										Üsoma									
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	2026. 02. Csütörtök									
2026. 02. Kedd										2026. 02. Csütörtök									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ébred										Ébred									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	0	Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	161	7,2	2,1	6,7	16,5	1,1	0,42	48
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	20	0,15	0	Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
F ttburgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0	Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
Üsoma										Üsoma									
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
2026. 02. Szerda										2026. 02. Péntek									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
F tttojás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	0	Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ebéd</i>									
Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1
<i>Uzsoma</i>									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 02. Hétfő										Tízóra									
<i>Tízóra</i>																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Póréhagymás túrókrém	7	41	2,3	1,4	4,1	1,1	1	0,08	27
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Ébéd										Ébéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	182	8,1	2,3	14,2	12,6	6,4	0,36	19,5	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Spagetti	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0	Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Utolsó										Utolsó									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Ostya szelet	1,3,6	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	2026. 02. Csütörtök									
2026. 02. Kedd										Tízóra									
<i>Tízóra</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejescsokoládé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Ébéd									
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Tarhonyaleves	1,1,2	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Ébéd										Ébéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	2,1	0,11	18,2	Csirkepörkölt	1	114	4,3	0,2	10,6	4,5	1	0,58	0
Paprikás burgonya virslivel	12	350	17,9	7,2	12	31,2	0,9	1,63	0	Zöldbabf zelék	1,7	110	3,9	1,5	3,8	14,5	3,4	0,11	19,5
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Utolsó									
Utolsó										Utolsó									
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0	Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 02. Szerda										2026. 02. Péntek									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Magyaros vajkrém		43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5	Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	0	
Zöldséges bulgur	1	251	5,2	0,6	6,6	38,3	1,3	0,23	0	
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63	112,5	
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0	

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 02. Hétfő										2026. 02. Csütörtök									
<i>-Tízóra</i>										<i>-Tízóra</i>									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldségleges eperlevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	F tittósítás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Zöldborsóf zetek	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<i>Ebéd</i>										<i>Ebéd</i>									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5	Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Csemegéborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
<i>Utszma</i>										<i>Utszma</i>									
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	2026. 02. Péntek									
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	<i>-Tízóra</i>									
2026. 02. Kedd										<i>-Tízóra</i>									
<i>-Tízóra</i>										<i>-Tízóra</i>									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<i>Ebéd</i>									
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Köménymaglevés	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
<i>Ebéd</i>										<i>Ebéd</i>									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	190	6,4	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Tejbedara	1,7	272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57	301	Kukoricás csirkeragu	1,7	195	11,1	4,2	13,2	7,3	2,1	1,62	7,5
Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	0	0	Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<i>Utszma</i>									
<i>Utszma</i>										<i>Utszma</i>									
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0	Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026. 02. Szerda										2026. 02. Péntek									
<i>-Tízóra</i>										<i>-Tízóra</i>									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
										Margarin									
										Teljes ki rítés kenyér									
										Kigyóborka									
										3									

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ébéd</i>									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	24	9,5	1,3	0,45	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	06	4	02	0,07	0
Bolognai sertésragu	9	205	128	4,1	12,1	9,1	66	0,19	0
Spagetti	1	271	65	08	85	44,5	27	0,09	0
Sajtszórat	7	69	54	38	5	0	0	0,32	120
<i>Uzsoma</i>									
Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	06	4,3	17,5	15	0,13	150
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	0,53	0