

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<b>2026. 02. Hétfő</b>																			
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Szalámis-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	89	14,4	24,3	0,4	1,75	180										
<i>Tízórai</i>																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228										
Szamáca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
<i>Ebéd</i>																			
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2										
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0										
Tarhonyás hús	1	456	20,8	5,2	20,3	46,3	3,6	0,16	0										
Szilva kompót	12	53	0	0	0,5	12,3	12,2	0,01	0										
<i>Utszorna</i>																			
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5										
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0										
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0										
<i>Vacsora</i>																			
Csirke gyros		169	7,6	0,4	18,4	0,9	0,3	1,37	0										
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0										
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0										
Joghurtöntet	7	75	2,7	1,9	6,7	6	5,2	0,39	228										
<b>2026. 02. Kedd</b>																			
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	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										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Kigyóüborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										
<i>Tízórai</i>																			
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228										
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0										
<i>Utszorna</i>																			
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,08	0										
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										
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0										
<i>Vacsora</i>																			
Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0										
Franciasaláta		255	13,3	2,2	6,1	24,9	11,9	0,94	13										
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0										
<b>2026. 02. Csütörtök</b>																			

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>Reggeli</b>									<b>Utsoma</b>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Zabpelyhes rúd	1,67	177	2,6	1	5	31,5	3,1	0,35	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
<b>Tízórai</b>									<b>Vacsora</b>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<b>Ébéd</b>									<b>Gyümölcs tea</b>										
Hamisgulyás	1,39,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0		12	28	0	0	0	7,1	7,1	0	0
Vegetáriánus chilis bab		238	3	0,4	18,5	34,6	5,7	0,57	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Piskóta szelet	1,36,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0										
<b>Utsoma</b>																			
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										
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										
<b>Vacsora</b>																			
Rakott burgonya	3,67,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5										
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0										
<b>2026. 02. Péntek</b>																			
<b>Reggeli</b>																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228										
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0										
<b>Tízórai</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	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										
<b>Ébéd</b>																			
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4										
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	0										
Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0										
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0										

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<b>2026. 02. Hétfő</b>										<b>Üsoma</b>									
<i>Reggeli</i>										Füstölt pulykaparizsi									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0			61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	25	12,3	0,8	0,1	0,67	0			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		1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
<i>Tízórai</i>										<b>Vacsora</b>									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228		10	212	16,1	5,8	10,5	6	3,4	25,1	0
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0			30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<i>Ébéd</i>										<b>2026. 02. Szerda</b>									
<i>Reggeli</i>										<i>Reggeli</i>									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2		7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Borsos sertéstkány	1	166	11,6	4,3	8,7	5,7	1,6	0,36	0		1,3,7	186	7,7	3,9	3,1	25,6	10,4	0,28	0
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0										
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0										
<i>Üsoma</i>										<i>Tízórai</i>									
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0										
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0										
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0										
<i>Vacsora</i>										<i>Ébéd</i>									
Sertés fasírtgolyó		137	5,2	1,8	10,4	4,7	0,2	0,55	0										
Tökf. zselé	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	10,1	0,75	26										
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0										
<b>2026. 02. Kedd</b>										Bableves füstölt hússal									
<i>Reggeli</i>										1,3,9									
Tej	7	100	3	1,8	5,8	9,2	9,2	0,27	228										
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
<i>Tízórai</i>										Mák szórát									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0										
<i>Ébéd</i>										Hosszúmetélt									
Zöldborsó leves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0										
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	0										
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	20	0,15	0										
F. t. burgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0										
<b>2026. 02. Csütörtök</b>										Teljes ki rítés kenyér									
<i>Reggeli</i>										1									
<i>Tízórai</i>										1									
<i>Vacsora</i>										10,12									
<i>Ébéd</i>										1									
<i>Reggeli</i>										10,12									
<i>Tízórai</i>										1									
<i>Vacsora</i>										10,12									
<i>Ébéd</i>										1									

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>Reggeli</b>									<b>Ébéd</b>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2	
Gépsonka	38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0	
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1	
<b>Tízórai</b>									<b>Utolsó</b>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<b>Vacsora</b>									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
<b>Ébéd</b>									Teljes ki rítés kenyér										
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Sajtos zöldszépvagdalt	1,3,7	161	7,2	2,1	6,7	16,5	1,1	0,42	48	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9										
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0										
<b>Utolsó</b>																			
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										
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0										
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0										
<b>Vacsora</b>																			
Mlánci ragu		143	5,6	1,7	10,9	11,6	10	1,74	0										
Makaróni tészta	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,16	0										
Sajtszótat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
<b>2026. 02. Péntek</b>																			
<b>Reggeli</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Fahéjas almás zabkása	1,7	282	7,8	4	10,1	41	23	0,36	239,4										
<b>Tízórai</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	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										
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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 02. Hétfő</b>									<b>Ebéd</b>										
<i>Reggeli</i>									Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	246	21	Q11	18,2	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Paprikás burgonya virslivel	12	350	17,9	7,2	12	31,2	09	1,63	0	
Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	Q08	24,9	Cékla savanyúság	10	27	01	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	08	4,5	27,2	1,3	07	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Kigyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	<b>Utsoma</b>										
<i>Tízóra</i>									Gépsonka		38	1,8	08	4,5	1,1	0,6	0,81	0	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<b>Vacsora</b>									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
<b>Ebéd</b>									Langalló	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8	
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	182	81	2,3	14,2	12,6	6,4	0,36	19,5	<b>2026. 02. Szerda</b>									
Spagetti	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0	<i>Reggeli</i>									
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<b>Utsoma</b>									Szaláms-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180	
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	<i>Tízóra</i>									
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<b>Vacsora</b>									Póréhagymás túrókrém	7	41	2,3	1,4	4,1	1,1	1	0,08	27	
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
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
<b>2026. 02. Kedd</b>									<b>Ebéd</b>										
<i>Reggeli</i>									Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
<i>Tízóra</i>									Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tartásmártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	<b>Utsoma</b>									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Ostya szelet	1,3,6	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	<b>Vacsora</b>									
										Alföldi húsos galuska	1,3	503	21,9	5,6	21,7	51,6	2,2	0,94	0
										Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
										<b>2026. 02. Csütörtök</b>									



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 02. Hétfő</b>									<b>2026. 02. Szerda</b>										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Lencsegulyás sertéshússal	1,39	190	64	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0	
Csemege szalámi	72	66	26	29	0,2	0,1	0,59	0	Tejbedara	1,7	272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57	301	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	0	0	
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	0	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	
<i>Tízórai</i>									<i>Utszoma</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	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
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
<i>Ébéd</i>									<i>Vacsora</i>										
Karamellás körtelevés	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4	Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5	Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0	Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0
<i>Utszoma</i>									<i>2026. 02. Csütörtök</i>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	<i>Reggeli</i>									
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9
<i>Vacsora</i>									<i>Tízórai</i>										
Sertésfilekfen		107	6,2	0,2	7,8	1,6	0,3	0,67	0	Tejescskavé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Hagymás tört burgonya	12	225	5	0,5	4,9	35,9	1,3	0,13	0	Briós	1,37	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
Párolt káposzta		124	5,8	0,6	1,9	16	9,3	0,16	0	<i>Ébéd</i>									
<b>2026. 02. Kedd</b>									<i>Zöldségleves eperlevéllel</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Főtt tojás</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldborsóf zelek	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0	Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<i>Tízórai</i>									<i>Tejjes ki rítés kenyér</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0		1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	<i>Utszoma</i>									
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Jégsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
									<i>Vacsora</i>										
									<i>Tarhonyás hús</i>										
									<i>Cékla savanyúság</i>										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>Reggeli</b>									<b>Ébéd</b>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	2,4	9,5	1,3	0,45	27,4
Bundás kenyér	1,37	222	101	1,3	7,1	24,4	0,5	0,73	5,7	Leves gyöngy	1,37	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Bolognai sertésragu	9	205	128	4,1	12,1	9,1	6,6	0,19	0
<b>Tízóra</b>									<b>Utszorna</b>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Spagetti	1	271	65	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0
Sajtos pogácsa	1,37,12	166	65	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30	Sajtszórat	7	69	54	3,8	5	0	0	0,32	120
<b>Ébéd</b>									<b>Utszorna</b>										
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0	Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	0,6	4,3	17,5	1,5	0,13	150
Pírtöltött kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	195	11,1	4,2	13,2	7,3	2,1	1,62	7,5	<b>Vacsora</b>									
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0	Csirke mell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0
<b>Utszorna</b>									<b>Vacsora</b>										
Paprikás szalámi		72	65	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	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	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	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<b>Vacsora</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Orosz hússaláta	3,7,10,12	397	21,2	6,3	11,5	35,8	8,1	1,22	45,5										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
<b>2026. 02. Péntek</b>																			
<b>Reggeli</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Sajtszelet	7	69	54	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0										
<b>Tízóra</b>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	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										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										