

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 02. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldszékrekremleves	1,7,9	66	1,8	0,9	28	89	1,9	0,16	182	
Sajtos pogácsa	1,37,12	166	65	32	3,4	22,5	0,4	1,1	30	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	
Ebéd									Ebéd										
Hammisgulyás	1,39,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0	1	136	5,7	1,1	15,5	5	1	0,16	0	
Nudli	1	442	61	0,5	9,7	59,4	0	1,79	0	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,09	0	
Mák szórát	139	5,7	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0	0	Utsóma									
Vaníliás öntet	7	153	28	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114	Füstölt baromfi párizsi	64	5,4	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0	
Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	0	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Utsóma									Utsóma										
Natúr szendvicsskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	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	
Zöldpaprika	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	0	2026. 03. 05. Csütörtök									
2026. 03. 03. Kedd									2026. 03. 05. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Ebéd									
Szamóca extra dzsem	52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0	0	Ebéd									
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0	Ebéd									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Ebéd									
Ebéd									Ebéd										
Zöldborsleves	1,39,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Ebéd									
Székelykáposzta	1,7,12	227	15,3	6,1	10,7	10,4	3,6	2,66	19,5	Ebéd									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Ebéd									
Utsóma									Utsóma										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Ebéd									
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0	Ebéd									
Császárszemes	1,6,7	163	2,9	1,4	4,3	29,7	1,6	0,61	0	Ebéd									
Paradicsom	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	0	Ebéd									
2026. 03. 04. Szerda									2026. 03. 06. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Ebéd									
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Ebéd									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ebéd									
2026. 03. 04. Szerda									2026. 03. 06. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Ebéd									
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Ebéd									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ebéd									

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ébéd</i>									
Almás szilvakrémleves	1,7,12	113	05	03	09	25,7	21,7	0,12	18,2
Panírozott halrúd	1,4	151	61	05	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Kukoricás rizs		246	62	08	5,6	42	1,5	0,55	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	43	07	08	7,3	4,9	0,61	4,1
<i>Utasna</i>									
Kockasajt	7	68	58	38	2,8	1,3	1	0,63	112,5
Kifli	1,7	135	09	02	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. 03. 09. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Kakaós tej	7	152	33	2	61	21,3	21,2	0,27	228	Csirkeguleves	1,39,12	100	34	0,2	81	66	0,8	0,66	0
Foszlós kalács	1,37	205	62	27	5,3	32,2	7,4	0,54	0	Darás metélt	1	349	8,3	1	9,8	58,3	5,5	0,15	0
Ebéd									Utszóna										
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0	Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Gyros csirkecsikok		273	22,9	28	15,2	0,2	0	0,45	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0	Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0	2026. 03. 12. Csütörtök									
Joghurtöntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6	<i>Tízóra</i>									
Utszóna									<i>Tízóra</i>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
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
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
2026. 03. 10. Kedd									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9	F ttojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Sós kamártás	7	118	2,3	1,3	1,8	22,7	15,5	0,11	19,5
Ebéd									Utszóna										
Lebbencsleves	1,12	89	3,2	1,3	2,4	11,5	0,8	0,41	0	F tburgonya	12	179	0,4	0	4,8	35	0	0,12	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0	Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
Sárgaborsóf zelék	1	327	9,6	2,1	14,7	37,9	0,5	0,62	0	Utszóna									
Savanyú káposzta	12	12	0,1	0	0,7	2	1,2	1,2	0	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Utszóna									2026. 03. 13. Péntek										
Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	0	<i>Tízóra</i>									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
2026. 03. 11. Szerda									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	0	Rántott csirkemell	1	259	10	1,3	13,2	28,6	0,7	1,54	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Utsama</i>									
Sajtos íz kukoricasnack	7	94	23	03	1,6	16	09	023	0
Alma		43	0	0	06	98	98	001	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca												
2026. 03. 16. Hétfő									Tízóra																				
<i>Tízóra</i>									<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	Majonézes tojáskrém	310	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0	
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<i>Ebéd</i>																			
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tejfőlécs burgonyaleves	1,7,9,12	112	5,1	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8	Szilvalekváros derelye	1	589	7,5	1,6	14,7	105,7	19,6	1,98	0
<i>Ebéd</i>									<i>Ebéd</i>																				
Brokkolikrémeles	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2	Porcukor szórát		47	0	0	0	12	10,8	0	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	<i>Utszorna</i>																			
Pincepörkölt	12	330	12,6	3,1	12,2	37,5	0,9	0,28	0	Barackos joghurt	7	131	1,1	0,6	3,5	26,3	23,8	0,1	150	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Csalamádé	10,12	9	0,1	0	0,5	1,4	0,6	1,2	0	2026. 03. 19. Csütörtök																			
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Tízóra</i>																			
<i>Utszorna</i>									<i>Tízóra</i>																				
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
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	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>Ebéd</i>																			
2026. 03. 17. Kedd									<i>Ebéd</i>																				
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>																				
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43	0	Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	122	8,7	2,6	6,9	3,7	0,8	0,11	0
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Paradicsomos káposztaf zelék	1	211	7,1	0,8	3,9	30,8	18	0,78	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	<i>Utszorna</i>																			
<i>Ebéd</i>									<i>Utszorna</i>																				
Bableves	1,3,9	153	4,2	0,4	6,8	20,8	0,9	0,2	0	Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Paradicsomos tonhalas ragu	4	123	5,5	0,4	12,7	5,3	4,4	0,88	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Orsó tészta	1	320	7,6	0,9	10,1	52,6	3,2	0,1	0	2026. 03. 20. Péntek																			
Sajtszórát	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	<i>Tízóra</i>																			
<i>Utszorna</i>									<i>Tízóra</i>																				
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0	Tejesekávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	2026. 03. 18. Szerda																			
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0																				
Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0																				

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ébéd</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	24,6	21	0,11	18,2	
Zöldborsós sertésszelet	1	181	86	1,6	11,6	95	1,7	0,92	0	
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0	
Házi vegyes saláta		43	01	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	68	58	38	28	1,3	1	0,63	112,5	
Teljes ki rítés kiffi	1	110	07	02	38	20,7	0,3	0,6	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	
Párizsi csirkemell	1,3,7	562	39,5	4,7	25	25,8	0,5	0,29	11,4	
Petrezselymes burgonya	12	199	2,8	0,3	4,8	34,6	0	0,03	0	
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1	
<i>Utasna</i>										
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0	
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 30. Hétfő																			
<i>Tízóra</i>																			
Tej	7	90	3	2	66	94	94	02	228	Csirkeraguleves	1,39,12	100	34	02	81	66	08	066	0
Szamáca extra dzsem		52	0	0	01	126	122	0	0	Tejberizs	7	329	7	47	98	57,2	28	047	273,6
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0	Kakaós szórát		46	08	05	08	83	7,2	0	0
Félbarna kenyér	1	124	06	02	37	25,5	06	065	0	Alma		43	0	0	06	98	98	001	0
<i>Ébéd</i>									<i>Üsörna</i>										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	08	2	85	1,3	019	18,2	Sertéspárizsi		64	54	21	33	06	01	056	0
Pirított zsemlekocka	1	24	01	0	07	5	01	013	0	Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0
Temesvári sertésragu	1,7	169	124	51	8,3	53	1,2	036	19,5	Zsemle	1	148	04	0	4,3	29,7	06	065	0
Copfocska tészta	1	271	65	08	85	44,5	27	036	0	Kigyóborka		3	0	0	03	05	0	001	0
<i>Üsörna</i>									2026. 04. 02. Csütörtök										
Magyaros vajkrém	7	43	4	26	1	08	08	018	5	<i>Ébéd</i>									
Tejjes ki rítés zsemle	1	131	05	02	38	26,5	04	06	0	TAVASZI SZÜNET									
Jégcsapretek		5	0	0	04	07	0	005	0	2026. 04. 03. Péntek									
2026. 03. 31. Kedd									<i>Ébéd</i>										
<i>Tízóra</i>									ÜNNEPNAP										
Tej	7	90	3	2	66	94	94	02	228										
Fatörzs kifli	1,3,7	165	35	1,7	41	28,5	4,2	035	0										
<i>Ébéd</i>																			
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	02	1,6	7,4	06	033	0										
Dino szelet	1	141	7	08	9,6	9,6	03	072	0										
Májorannás burgonyaf zelek	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	012	19,5										
Tejjes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0										
Húsvéti desszert	6,7	145	104	9,2	1,3	10,7	10,2	004	0										
<i>Üsörna</i>																			
Zala felvágott		64	51	21	39	06	0	048	0										
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0										
Zsemle	1	148	04	0	4,3	29,7	06	065	0										
Zöldpaprika		9	01	0	04	1,4	05	0	0										
2026. 04. 01. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	031	0										
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	0										