

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 02. Hétfő									Ébred										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldségkrémleves	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	
Ébred									Ébred										
Hammisgulyás	1,39,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,07	0	
Nudli	1	353	4,9	0,4	7,7	47,5	0	1,43	0	1	33	0	0	0,5	7,2	6,3	0,27	0	
Mák szórát		116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0	Üsoma									
Vaníliás öntet	7	128	2,3	1,6	2,4	24	181	0,17	95	Füstölt baromfi párizsi	42	3,6	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Üsoma									Üsoma										
Natúr szendvicskrém	7	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	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	2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	
Zöldpaprika	6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	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	Ébred									
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Ébred									Ébred										
Zöldborsóleves	1,39,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Székelykáposzta	1,7,12	245	17,1	6,6	1,3	8,6	3	2,22	16,3	Üsoma									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Gépsonka	26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0	
Üsoma									Üsoma										
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	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Császárszemle	1,6,7	163	2,9	1,4	4,3	29,7	1,6	0,61	0	Jégcsapretek	3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	2026. 03. 06. Péntek									
2026. 03. 04. Szerda									2026. 03. 06. Péntek										
<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
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Petrezselymes uborkás tojáskrém	3,10,12	44	3,2	0,6	1,6	1	0,8	0,23	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>										
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		205	51	07	4,6	35	1,2	0,46	0	
Coleslaw	3,7,10,12	50	29	05	0,6	4,9	3,3	0,41	2,7	
<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
<i>Utsama</i>									
Sajtos kifli	1,7	126	1,5	08	3,6	23,9	0,7	0,54	27
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	24,6	21	011	18,2	
Zöldborsós sertésszelet	1	148	49	01	11,2	101	1,1	069	0	
Petrezselymes rizs		237	58	08	4,4	41,6	06	025	0	
Házi vegyes saláta		28	0	0	05	61	4,9	022	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	68	58	38	28	1,3	1	063	112,5	
Teljes ki rítés kiffi	1	110	07	02	38	207	03	06	0	

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,39	130	39	04	1,9	21,2	154	012	0	
Grillf. szemes csirkemell		110	43	06	17,4	04	0	06	0	
Petrezselymes burgonya	12	166	23	02	4	28,9	0	003	0	
Coleslaw	3,71012	50	29	05	06	4,9	33	041	27	
<i>Utsó</i>										
Mese fit.Detki keksz	1	224	89	41	3,7	31,2	11,1	02	0	
Alma		31	0	0	04	7	7	001	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 30. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Csirkeraguleves	1,39,12	80	27	0,2	6,5	5,3	0,7	0,53	0
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0	Tejberizs	7	274	5,8	3,9	8,2	47,7	23,4	0,39	228
Ebéd									Ebéd										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2	Kakaós szórát		38	0,7	0,4	0,7	6,9	6	0	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Temesvári sertésragu	1,7	135	9,9	4,1	6,6	4,2	1	0,29	15,6	Usonna									
Copfoska tészta	1	226	5,4	0,7	7,1	37,1	2,3	0,3	0	Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0
Usonna									Usonna										
Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,6	0,14	3,8	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	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Jégsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Kigyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 03. 31. Kedd									2026. 04. 02. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0	Csirke mell sonka		22	0,9	0,3	3	0,4	0,1	0,44	0
Ebéd									Ebéd										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Majonéz burgonyaf zelék	1,7,12	159	3,2	1,2	3,8	26,3	1,5	0,1	15,6	Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Ebéd									
Húsvéti desszert	6,7	145	10,4	9,2	1,3	10,7	10,2	0,04	0	Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Usonna									Usonna										
Zala felvágott		43	3,4	1,4	2,6	0,4	0	0,32	0	Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Zöldséges bulgur	1	209	4,4	0,5	5,5	31,9	1	0,2	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	31,2
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Usonna									
2026. 04. 01. Szerda									2026. 04. 03. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Majonézos tojáskrém	3,10	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ebéd									
2026. 04. 01. Szerda									2026. 04. 03. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Ebéd									
Majonézos tojáskrém	3,10	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	0	Ebéd									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ebéd									
2026. 04. 01. Szerda									2026. 04. 03. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Ebéd									
Majonézos tojáskrém	3,10	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	0	Ebéd									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ebéd									