

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 04. Hétfő																			
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Kakaós tej	7	152	33	2	61	21,3	21,2	0,27	228	Gyümölcsstea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Foszlós kalács	1,37	205	62	27	5,3	32,2	7,4	0,54	0	Zala felvágott	64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	0	
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>										
Édes gyökekrémleves	1,7,9,12	65	1,5	0,8	1,9	10,5	2,1	0,16	18,2	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Leves gyöngy	1,37	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Sertésbrassói	12	526	24,7	7,8	19,2	50,3	1,6	0,65	0	Paradicsom	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	
Csalamádé	1012	9	0,1	0	0,5	1,4	0,6	1,2	0	<i>Ébéd</i>									
<i>Úsoma</i>									<i>Úsoma</i>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Gulyásleves	1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Darás metélt	1	349	8,3	1	9,8	58,3	5,5	0,15	0
Újhagyma		12	0	0	0,4	2,5	0	0	0	Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0
2026. 05. 05. Kedd									2026. 05. 07. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9	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	Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>										
Zöldségleves epertevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0	Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0	Pirítottzsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Lencsef zelék	1,7,10	353	11,5	3,4	17,2	41,5	6,4	0,92	19,5	F tttojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Sóskamártás	7	118	2,3	1,3	1,8	22,7	15,5	0,11	19,5
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	F ttburgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0
<i>Úsoma</i>									<i>Úsoma</i>										
Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	0	Gesztyenyerüd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 05. 06. Szerda									2026. 05. 08. Péntek										
									Kápia paprika										
									9										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Tízóra									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Füstölt pulykapárizsi		61	51	2	33	05	01	06	0
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	0
Ébéd									
Paradicsomleves	1,39	130	39	04	1,9	21,2	15,4	012	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	108	1,5	16,8	17,9	06	1,47	0
Rizibizi		264	54	08	81	44,1	1,1	01	0
Házi vegyes saláta		43	01	0	07	9,2	7,4	033	0
Uzsoma									
Tengeri sós kukoricasnack		89	04	01	1,7	18,5	04	038	0
Alma		43	0	0	06	9,8	9,8	001	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 11. Hétfő																			
<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
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Majonéz tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	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>																			
Brokkolikrémes	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2	Tejfőles burgonyaleves	1,7,9,12	112	5,1	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0	Túrótöltékes gombóc	1,7	520	8,9	1,3	14,2	9,4	10,2	1,48	169,6
Édes-savanyú csirkecsikok	6,12	156	4,2	0,9	13,7	15,8	11,4	0,92	0	Porcukor szórát		47	0	0	0	12	10,8	0	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<i>Üsörme</i>																			
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5	Barackos joghurt	7	131	1,1	0,6	3,5	26,3	23,8	0,1	150
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kápi paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0	2026. 05. 14. Csütörtök									
2026. 05. 12. Kedd																			
<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
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
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
Jégcsapretek		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>Ébéd</i>																			
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6	Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Paradicsomos tonhalas ragu	4	123	5,5	0,4	12,7	5,3	4,4	0,88	0	Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	177	13,2	4,1	10,9	3,5	0,6	0,1	0
Orsó tészta	1	317	7,7	0,9	8,6	52,6	1,2	0,04	0	Paradicsomos káposzta f. zélék	1	234	6,9	0,8	5	34,6	23,2	0,9	0
Sajtszórát	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Tejjes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<i>Üsörme</i>																			
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	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	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Tejjes 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
Kigyóüborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
2026. 05. 13. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Tejesek	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>									
Kukorica galuska leves	39	89	45	05	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Natúr sertésszelet karajból		93	48	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Sajtmártás	7,12	87	4	2,6	4,8	8	3,3	0,53	194,4
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<i>Uzsoma</i>									
Házi húskrém	10,12	137	122	52	5,9	1,2	0,6	1,31	0
Teljes ki rlés zsemle	1	131	05	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ébéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Rántott sertésszelet	1,3	352	11,8	3,1	23,7	36,8	0	0,29	0	
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. 05. 25. Hétfő																	
<i>Ébéd</i>																	
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0									
2026. 05. 26. Kedd																	
<i>Tízóra</i>																	
Kakaós tej	7	152	33	2	61	21,3	21,2	0,27	228								
Briós	1,37	201	44	21	41	35,5	7	0,41	0								
<i>Ébéd</i>																	
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0								
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0								
Majonáns burgonyaf. zselé	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5								
Teljes ki. rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0								
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0								
<i>Üsörme</i>																	
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								
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								
2026. 05. 27. Szerda																	
<i>Tízóra</i>																	
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								
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0								
Kápi paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0								
<i>Ébéd</i>																	
Tárkonyos csirke raguleves	1,7,9,12	127	5,3	1,5	8,7	8,2	1,4	0,66	21,7								
Dejós morzsás nudli	1	548	10	0,8	14	7,5	4,6	1,9	0								
Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114								
<i>Üsörme</i>																	
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								
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								
2026. 05. 28. Csütörtök																	