

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 05. 04. Hétf</b>																			
<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
Sertésbrassó	12	631	29,6	9,3	23,1	60,3	1,9	0,78	0	Paradicsom	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	
Csalamádé	1012	11	0,1	0	0,6	1,7	0,7	1,4	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	436	10,4	1,3	12,3	72,8	6,9	0,19	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
<b>2026. 05. 05. Kedd</b>									<b>2026. 05. 07. Csütörtök</b>										
<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	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	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
<b>2026. 05. 06. Szerda</b>									<b>2026. 05. 08. Péntek</b>										
									Kápia paprika										
									9										

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Tízóra</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Füstölt pulykapárizsi		61	51	2	3,3	0,5	0,1	0,6	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
<i>Ébéd</i>									
Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	4,9	1,2	0,11	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
<i>Utolsó</i>									
Tengeri sós kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38	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		
<b>2026. 05. 11. Hétfő</b>																			
<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>Ebéd</i>																			
Brokkolikrémes	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2	Téjfőles 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	188	5	1	16,4	1,9	13,7	1,1	0	Porcukor szórát		47	0	0	0	12	10,8	0	0
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<i>Utolsó</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	<b>2026. 05. 14. Csütörtök</b>									
<b>2026. 05. 12. Kedd</b>																			
<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>Ebéd</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	147	6,6	0,4	15,3	6,4	5,3	1,06	0	Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	213	15,8	4,9	13,1	4,2	0,8	0,12	0
Orsó tészta	1	353	8,6	1	9,6	58,4	1,3	0,05	0	Paradicsomos káposzta f zélék	1	234	6,9	0,8	5	34,6	23,2	0,9	0
Sajtszórát	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150	Tejjes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<i>Utolsó</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
<b>2026. 05. 13. Szerda</b>																			
<i>Tízóra</i>																			
Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Tejesekavé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	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><b>Ebéd</b></i>										
Kukorica galuska leves	3,9	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		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0	
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
<i><b>Uzsoma</b></i>										
Házi húskrém	10,12	137	122	52	5,9	1,2	0,6	1,31	0	
Teljes ki rítés 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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 05. 18. Hétfő</b>									<b>Ébéd</b>										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	20,2	0,27	228	Vöröslencse krémleves	1,7,12	140	29	0,6	7,7	10,7	0,6	0,33	0
Fahéjas csiga	1,37	210	85	4,5	2,3	31	125	0,25	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
<b>Ébéd</b>									<b>Ébéd</b>										
Tarhonyaleves	1,12	88	21	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0	Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	0
Sertéspörkölt	1	144	10	3	8,2	4,9	1,1	0,1	0	Sárgarépas rizs		257	6	0,8	5	45,9	2,3	0,12	0
Zöldborsóf zelek	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2	Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<b>Üsoma</b>									
<b>Üsoma</b>									<b>Üsoma</b>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	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	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	Retek		8	0,1	0	0,6	1,1	0	0,04	0
<b>2026. 05. 19. Kedd</b>									<b>2026. 05. 21. Csütörtök</b>										
<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
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0	Vaníliás túrókrém	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	27
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
<b>Ébéd</b>									<b>Ébéd</b>										
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	0,37	9,5	Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Burgonyás tészta	1,12	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	0,62	0	Rakott karfiol bulgarral	1,7	487	25,3	7,8	24,9	33	4	0,74	84,6
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0	Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<b>Üsoma</b>									<b>Üsoma</b>										
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0	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	<b>Üsoma</b>									
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
<b>2026. 05. 20. Szerda</b>									<b>2026. 05. 22. Péntek</b>										
<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
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1	0,37	0	F tittójas	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	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
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
									Kápia paprika										
									9										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i><b>Ebéd</b></i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Rántott sertésszelet	1,3	396	13,3	3,5	26,7	41,4	0	0,33	0	
Petrezselymes burgonya	12	221	3,1	0,3	5,3	38,5	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><b>Utasna</b></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
<b>2026. 05. 25. Hétfő</b>																	
<i>Ébéd</i>																	
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>2026. 05. 26. Kedd</b>																	
<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								
Dinoszelet	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								
Jégsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0								
<b>2026. 05. 27. Szerda</b>																	
<i>Tízóra</i>																	
Gyümölcsstea		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								
<b>2026. 05. 28. Csütörtök</b>																	