

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

19 . hét

Óvoda Óvoda

1/7 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 04. Hétfő																			
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</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	171	52	23	4,4	26,8	6,2	0,45	0	Zala felvágott	43	34	1,4	2,6	0,4	0	0,32	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	1,3,7	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Sertésbrassói	12	421	19,7	6,2	15,4	40,2	1,3	0,52	0	Paradicsom	5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	
Csalamádé	10,12	8	0,1	0	0,4	1,2	0,5	1	0	<i>Ébéd</i>									
<i>Úsoma</i>									<i>Úsoma</i>										
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0	Gulyásleves	1,3,9,12	105	4,9	1,3	4,7	9,6	0,6	0,1	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Darás metélt	1	314	7,5	0,9	8,9	52,4	5	0,14	0
Újhagyma		8	0	0	0,2	1,7	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>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9	2026. 05. 07. Csütörtök									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	<i>Tízórai</i>									
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>										
Zöldségleves epertevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Sertésfasírt	1,3	153	10,8	3	8,3	5,5	0,3	0,46	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Lencsef zelék	1,7,10	282	9,2	2,7	13,8	33,2	5,1	0,74	15,6	Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	<i>Ébéd</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
<i>Úsoma</i>									<i>Úsoma</i>										
Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	0	Pirítottzsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	F tittojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Sóskamártás	7	106	2	1,1	1,6	20,4	14	0,1	17,6
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	F titburgonya	12	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0
2026. 05. 06. Szerda									2026. 05. 08. Péntek										
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>										
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>										
<i>Úsoma</i>									<i>Úsoma</i>										
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 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
Kápia paprika		6	0	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezám; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfű; 14.Puhatestek. A tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtartott energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(kalcium;mg/ádag)

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		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	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 csik	1	156	7,2	1	11,2	11,9	0,4	0,98	0
Rizibizi		220	4,5	0,6	6,8	36,8	0,9	0,08	0
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0
<i>Uzsoma</i>									
Sajtos kifli	1,7	126	1,5	0,8	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	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	310	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	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		59	4,8	0,5	1,9	1,7	0	0,02	0	Túrótöltékes gombóc	1,7	390	6,7	1	10,6	70,5	7,6	1,11	127,2
Édes-savanyú csirkecsikok	6,12	125	3,3	0,7	10,9	12,6	9,1	0,73	0	Porcukor szórát		39	0	0	0	10	9	0	0
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
<i>Üsörme</i>																			
Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8	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		6	0	0	0,3	0,9	0,4	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	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
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		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	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	98	4,4	0,3	10,2	4,2	3,5	0,71	0	Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	142	10,5	3,3	8,7	2,8	0,5	0,08	0
Orsó tészta	1	265	6,4	0,8	7,2	43,8	1	0,04	0	Paradicsomos káposzta f zelék	1	195	5,8	0,6	4,2	28,8	19,3	0,75	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		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0
Tejjes 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
Kigyóúbor		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
2026. 05. 13. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Salátalevél		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	2026. 05. 15. Péntek									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Ébéd</i>																			
Brokkolikrémes	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Pirított napraforgómag		59	4,8	0,5	1,9	1,7	0	0,02	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Édes-savanyú csirkecsikok	6,12	125	3,3	0,7	10,9	12,6	9,1	0,73	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Üsörme</i>																			
Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Kápi paprika		6	0	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
2026. 05. 13. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Ébéd</i>																			
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Paradicsomos tonhalas ragu	4	98	4,4	0,3	10,2	4,2	3,5	0,71	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Orsó tészta	1	265	6,4	0,8	7,2	43,8	1	0,04	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sajtszórát	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Üsörme</i>																			
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0	Tej		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	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Tejjes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Kigyóúbor		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
2026. 05. 13. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Tej		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	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Ébéd</i>																			
Brokkolikrémes	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Pirított napraforgómag		59	4,8	0,5	1,9	1,7	0	0,02	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Édes-savanyú csirkecsikok	6,12	125	3,3	0,7	10,9	12,6	9,1	0,73	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Üsörme</i>																			
Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Kápi paprika		6	0	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
2026. 05. 13. Szerda																			
<i>Tízóra</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
<i>Ébéd</i>																			
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Paradicsomos tonhalas ragu	4	98	4,4	0,3	10,2	4,2	3,5	0,71	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Orsó tészta	1	265	6,4	0,8	7,2	43,8	1	0,04	0	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sajtszórát	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	2

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	70	32	21	3,9	6,4	2,6	0,42	155,5
Petrezselymes rizs		237	58	08	4,4	41,6	0,6	0,25	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
<i>Uzsoma</i>									
Házi húskrém	10,12	91	81	35	4	0,8	0,4	0,87	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	05	02	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 05. 18. Hétfő									Ébéd										
<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	1,3,7	210	85	4,5	2,3	31	12,5	0,25	0	Leves gyöngy	1,3,7	33	21	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Ébéd									Ébéd										
Tarhonyaleves	1,1,2	88	21	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0	Rántott sajtgolyó	1,7	92	3,6	2,1	4,2	10,2	1	1,2	0
Sertéspörkölt	1	96	6,6	2	5,4	3,2	0,7	0,07	0	Sárgarépas rizs		192	4,5	0,6	3,7	34,4	1,8	0,09	0
Zöldborsóf zelek	1,7	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4	Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	31,2
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Üsoma									
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Natúr szendvicskrém	7	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	0
Üsoma									Üsoma										
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	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	Retek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,02	0
Jégcsaprettek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	2026. 05. 21. Csütörtök									
2026. 05. 19. Kedd									2026. 05. 21. 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
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0	Vaníliás túrkrém	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
Ébéd									Ébéd										
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	117	7,6	2,3	6,9	5	0,9	0,3	7,6	Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Burgonyás tészta	1,1,2	290	8,2	1	7,9	44,3	2,5	0,41	0	Rakott karfiol bulgarral	1,7	361	18,7	5,8	18,4	24,4	3	0,55	62,7
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Üsoma									Üsoma										
Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	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	Paprikás szalámi		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34	0
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
Kigyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
2026. 05. 20. Szerda									2026. 05. 22. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	50	3,5	0,3	3,3	1	0,7	0,25	0	F tittojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	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		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
									Kápia paprika										
									6										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	39	04	1,9	21,2	154	012	0	
Rántott sertésszelet	1,3	264	88	24	17,8	27,6	0	022	0	
Petrezselymes burgonya	12	166	23	02	4	28,9	0	003	0	
Coleslaw	3,7,10,12	50	29	05	06	4,9	33	041	27	
<i>Úsóna</i>										
Mese fit Deiki 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. 05. 25. Hétfő									<i>Tízóra</i>									
<i>Ébéd</i>									Gyümölcs tea									
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0										
2026. 05. 26. Kedd									<i>Tízóra</i>									
<i>Ébéd</i>									Majonézos tojáskrém									
									310	46	34	07	1,8	1	07	02	0	
<i>Ébéd</i>									Teljes ki rítés kenyér									
									1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0	
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228	<i>Ébéd</i>								
Briós	1,37	201	4,4	21	4,1	35,5	7	0,41	0	Zellerkrémleves								
<i>Ébéd</i>									1,7,9,12									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Pirított zsemlekocka								
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	1								
Majonézos burgonyaf zelék	1,7,12	159	3,2	1,2	3,8	26,3	1,5	0,1	15,6	Vegetáriánus bolognai ragu								
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	9								
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	1								
<i>Üsörme</i>									Reszelt sajt									
										7	69	5,4	3,8	5	0	0,32	120	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Zala felvágott								
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	1								
Jégsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Kígyóborka								
										2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	
2026. 05. 27. Szerda									2026. 05. 29. Péntek									
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>									
<i>Ébéd</i>									Tej									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	7								
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Csirkemell sonka								
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	22								
Kápi paprika		6	0	0	0,3	0,9	0,4	0	0	0,9								
<i>Ébéd</i>									Margarin									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,7,9,12	102	4,3	1,2	7	6,6	1,1	0,53	17,3	18								
Dejós morzsás nudli	1	439	8	0,7	11,2	60	3,7	1,52	0	1								
Vaníliás öntet	7	128	2,3	1,6	2,4	2,4	18,1	0,17	95	Teljes ki rítés kenyér								
<i>Üsörme</i>									Zöldpaprika									
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0	6								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0,9								
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	1,7,12								
Salátalevél		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0	1,4								
2026. 05. 28. Csütörtök									<i>Üsörme</i>									
<i>Ébéd</i>									Túrós rudi									
<i>Ébéd</i>									Kifli									
<i>Ébéd</i>									1,7									