# ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

**Nyíregyháza** **23 . hét**

## Iskola-Középiskola Alsó



| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 06. 01. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Vaníliás tej | 7 | 149 | 3 | 1,8 | 5,8 | 21,5 | 20,2 | 0,27 | 228 |
| Foszlós kalács | 1,3,7 | 205 | 6,2 | 2,7 | 5,3 | 32,2 | 7,4 | 0,54 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Eperkrémleves | 1,7,12 | 114 | 0,5 | 0,3 | 0,8 | 26,3 | 22,3 | 0,03 | 18,2 |
| Borsos sertéstokány | 1 | 166 | 11,6 | 4,3 | 8,7 | 5,7 | 1,6 | 0,36 | 0 |
| Copfocska tészta | 1 | 271 | 6,5 | 0,8 | 8,5 | 44,5 | 2,7 | 0,36 | 0 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 16 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,4 | 3 | 1,2 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kenőmájas | | 85 | 7,2 | 2,7 | 3,9 | 1,2 | 0,8 | 0,51 | 0 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Lilahagyma | | 5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 02. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 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 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 |
| Zöldpaprika | | 9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Zöldborsóleves | 1,3,9,12 | 58 | 1,6 | 0,2 | 2,8 | 7,2 | 1,1 | 0,31 | 0 |
| Húsgombóc | 3 | 179 | 11,3 | 4 | 11,5 | 7,9 | 0,2 | 0,59 | 0 |
| Paradicsommártás | 1,9 | 169 | 5,8 | 0,6 | 2,4 | 26 | 20 | 0,15 | 0 |
| Főtt burgonya | 12 | 94 | 0,2 | 0 | 2,5 | 18,4 | 0 | 0,06 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Füstölt pulykapárizsi | | 61 | 5,1 | 2 | 3,3 | 0,5 | 0,1 | 0,6 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| **2026. 06. 03. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Főtt tojás | 3 | 41 | 2,5 | 0,8 | 2,8 | 0,2 | 0,1 | 0,08 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Bableves füstölt hússal | 1,3,9 | 153 | 7,7 | 1,3 | 10,2 | 14,6 | 1,8 | 1,03 | 0 |
| Tejbedara | 1,7 | 272 | 7,6 | 5,1 | 9,8 | 41,1 | 25,6 | 0,57 | 301 |
| Kakaós szórat | | 46 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 8,3 | 7,2 | 0 | 0 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Csemege szalámi | | 72 | 6,6 | 2,6 | 2,9 | 0,2 | 0,1 | 0,59 | 0 |
| 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 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026. 06. 04. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Méz | | 61 | 0 | 0 | 0,1 | 16,5 | 16,4 | 0 | 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 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Tojásleves | 1,3 | 75 | 5,2 | 0,6 | 2,2 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| Sajtos zöldségvagdalt | 1,3,7 | 167 | 7,8 | 2,5 | 7,2 | 16,5 | 1,1 | 0,45 | 60 |
| Pirított napraforgómag | | 118 | 9,5 | 0,9 | 3,7 | 3,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| Burgonyapüré | 7,12 | 228 | 4,5 | 2 | 5,8 | 36,6 | 1,6 | 0,19 | 39,9 |
| Fejes saláta | | 31 | 0,1 | 0 | 0,3 | 7,2 | 6,9 | 0,34 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtszelet | 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 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Jégcsapretek | | 5 | 0 | 0 | 0,4 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0 |
| **2026. 06. 05. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Soproni felvágott | | 70 | 5,7 | 2,3 | 3,6 | 1 | 0,4 | 0,65 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Paradicsom | | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 | 0 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Pikáns karfiolkrémleves | 1,7,12 | 61 | 2 | 1 | 2,5 | 7,6 | 1,6 | 0,2 | 66,2 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,8 | 1,4 | 0,6 | 4 | 0,2 | 0,07 | 0 |
| Rántott csirkemell | 1,3 | 298 | 4,8 | 0,8 | 26,2 | 37,2 | 0 | 0,44 | 0 |
| Petrezselymes rizs | | 285 | 7 | 1 | 5,3 | 49,9 | 0,7 | 0,3 | 0 |
| Tzatziki | 7 | 28 | 1,5 | 1 | 1,1 | 2,6 | 1,4 | 0,25 | 19,2 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Epres joghurt | 7 | 113 | 1,3 | 0,6 | 3,5 | 20 | 18,8 | 0,1 | 150 |
| Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 06. 08. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Sárgabarack extra dzsem | | 51 | 0 | 0 | 0,1 | 12,6 | 12 | 0 | 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 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Daragaluska leves | 1,3,9,12 | 50 | 1,5 | 0,2 | 1,6 | 7,4 | 0,6 | 0,33 | 0 |
| Ananászos csirkeragu | 1,7 | 132 | 3,7 | 0,2 | 10,7 | 10,5 | 8,2 | 0,62 | 4,6 |
| Párolt rizs | | 283 | 7 | 1 | 5,2 | 49,7 | 0,7 | 0,1 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtkrém | 7 | 41 | 1,8 | 0,9 | 3,3 | 3 | 0,9 | 0,3 | 180 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Zöldpaprika | | 9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 09. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| 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 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Almalé 100%-os | | 90 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 22,2 | 0 | 0 |
| Gyros csirkecsíkok | | 273 | 22,9 | 2,8 | 15,2 | 0,2 | 0 | 0,45 | 0 |
| Friss saláta | | 16 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 | 1 | 0,03 | 0 |
| Pirított burgonya | 12 | 263 | 8,7 | 0,9 | 5 | 36,8 | 0 | 0,12 | 0 |
| Joghurt öntet | 7 | 17 | 0,5 | 0,4 | 1,4 | 1,7 | 1,4 | 0,24 | 45,6 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| 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 kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| **2026. 06. 10. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Magyaros vajkrém | 7 | 43 | 4 | 2,6 | 1 | 0,8 | 0,8 | 0,18 | 5 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Sárgaborsó krémleves | 1 | 133 | 2,9 | 0,3 | 6,2 | 17,4 | 0,3 | 0,37 | 0 |
| Színes levesgyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,9 | 0 | 0,5 | 4,2 | 0 | 0 | 0 |
| Túró | 7 | 62 | 2,9 | 1,8 | 7,3 | 1,6 | 1,6 | 0,01 | 36 |
| Tejföl | 7 | 54 | 4,8 | 3,2 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 0,02 | 52 |
| Csusza tészta | 1,3 | 328 | 8,7 | 3,5 | 9,4 | 52 | 0,7 | 1,16 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Ostyaszelet | 1,3,6,7 | 153 | 8,4 | 2,1 | 1,9 | 16,5 | 6,6 | 0,03 | 0 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| **2026. 06. 11. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tejeskávé | 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 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 88 | 2,1 | 0,8 | 2,5 | 13,6 | 0,8 | 0,41 | 0 |
| Rakott zöldbab | 1,7 | 410 | 24,6 | 7,5 | 17,9 | 28,6 | 2,8 | 0,16 | 61 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| 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 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026. 06. 12. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Vaníliás túrókrém | 7 | 54 | 2,3 | 1,4 | 4,1 | 4,3 | 4 | 0,01 | 27 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 130 | 3,9 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 |
| Panírozott halrúd | 1,4 | 151 | 6,1 | 0,5 | 9,1 | 14,4 | 1,3 | 0,76 | 0 |
| Zöldséges bulgur | 1 | 251 | 5,2 | 0,6 | 6,6 | 38,3 | 1,3 | 0,23 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 43 | 0,1 | 0 | 0,7 | 9,2 | 7,4 | 0,33 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kockasajt | 7 | 65 | 5,5 | 3,6 | 2,6 | 1,3 | 1 | 0,6 | 108 |
| Teljes kiőrlésű kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 06. 15. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Méz | | 61 | 0 | 0 | 0,1 | 16,5 | 16,4 | 0 | 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 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Fahéjas almaleves | 1,7,12 | 107 | 0,7 | 0,5 | 1,3 | 23,4 | 20,5 | 0,12 | 27,4 |
| Rakott burgonya | 3,6,7,12 | 527 | 25,4 | 10,5 | 17,3 | 41,6 | 2,1 | 1,29 | 71,5 |
| Fejes saláta | | 31 | 0,1 | 0 | 0,3 | 7,2 | 6,9 | 0,34 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kenőmájas | | 85 | 7,2 | 2,7 | 3,9 | 1,2 | 0,8 | 0,51 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Paradicsom | | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 16. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Csicseriborsó krém | 3,7,10 | 50 | 2,7 | 0,8 | 1,7 | 3,9 | 0,4 | 0,33 | 1,3 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Kaliforniai paprika | | 9 | 0 | 0 | 0,4 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Palócleves | 1,7,12 | 171 | 10,9 | 4 | 8,8 | 8,5 | 1,2 | 0,1 | 21,7 |
| Csokoládés gombóc | 1,3,7 | 609 | 9,1 | 0,4 | 15,9 | 108,8 | 10,6 | 1,5 | 0 |
| Porcukor szórat | | 47 | 0 | 0 | 0 | 12 | 10,8 | 0 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Füstölt pulykapárizsi | | 61 | 5,1 | 2 | 3,3 | 0,5 | 0,1 | 0,6 | 0 |
| 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 |
| **2026. 06. 17. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Kakaós tej | 7 | 152 | 3,3 | 2 | 6,1 | 21,3 | 21,2 | 0,27 | 228 |
| Briós | 1,3,7 | 201 | 4,4 | 2,1 | 4,1 | 35,5 | 7 | 0,41 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 42 | 1,6 | 0,2 | 1,3 | 5 | 0,8 | 0,32 | 0 |
| Főtt tojás | 3 | 82 | 4,9 | 1,5 | 5,5 | 0,4 | 0,2 | 0,15 | 0 |
| Zöldborsófőzelék | 1,7 | 205 | 0,9 | 0,6 | 12,6 | 32,7 | 12,7 | 0,15 | 34,2 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Vajkrém | 7 | 43 | 4 | 2,6 | 1 | 0,8 | 0,5 | 0,18 | 5 |
| Félbarna kenyér | 1 | 124 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,6 | 0,65 | 0 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026. 06. 18. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Vajas pogácsa | 1,3,7 | 167 | 3,4 | 1,6 | 4,4 | 29,1 | 4 | 0,35 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Köménymagleves | 1 | 63 | 4,6 | 0,5 | 0,7 | 4,4 | 0,4 | 0,08 | 0 |
| Pirított kenyérkocka | 1 | 30 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,1 | 0,1 | 0,16 | 0 |
| Kukoricás csirkeragu | 1,7 | 195 | 11,1 | 4,2 | 13,2 | 7,3 | 2,1 | 1,62 | 7,5 |
| Párolt rizs | | 283 | 7 | 1 | 5,2 | 49,7 | 0,7 | 0,1 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Paprikás szalámi | | 72 | 6,5 | 2,6 | 3,3 | 0,2 | 0,2 | 0,51 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Jégcsapretek | | 5 | 0 | 0 | 0,4 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0 |
| **2026. 06. 19. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Soproni felvágott | | 70 | 5,7 | 2,3 | 3,6 | 1 | 0,4 | 0,65 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | | |
| Almalé 100%-os | | 90 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 22,2 | 0 | 0 |
| Bolognai sertésragu | 9 | 205 | 12,8 | 4,1 | 12,1 | 9,1 | 6,6 | 0,19 | 0 |
| Teljes kiőrlésű spagetti | 1 | 306 | 8,7 | 1,1 | 11,9 | 42 | 3 | 0,04 | 0 |
| Sajt szórat | 7 | 69 | 5,4 | 3,8 | 5 | 0 | 0 | 0,32 | 120 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Túró rudi | 6,7 | 102 | 4,5 | 3,9 | 3,3 | 11,7 | 10,5 | 0,03 | 12 |
| Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 06. 22. Hétfő** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 23. Kedd** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 24. Szerda** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 25. Csütörtök** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 26. Péntek** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 06. 29. Hétfő** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 06. 30. Kedd** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 07. 01. Szerda** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 07. 02. Csütörtök** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 07. 03. Péntek** | | | | | | | | |
| ***Ebéd*** | | | | | | | | |
| NYÁRI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak 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.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))