ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **36 . hét** **Kollégium E Alsó**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 01. Kedd									
Reggeli									
Tej	7	100	3	1,8	5,8	9,2	9,2	0,27	228
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0
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
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
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
Spagetti (bio tésztával)	1	283	6,6	0,8	7,8	47,5	1	0,04	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Uzsonna									
Réteges joghurt mangó.maracujával	7	187	5,2	3,6	5,9	25,2	25,2	0,16	0
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Vacsora									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Langalló	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8
2026. 09. 02. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		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
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Bableves	1,3,9	153	4,2	0,4	6,8	20,8	0,9	0,2	0
Túrótöltelékes gombóc	1,7	520	8,9	1,3	14,2	94	10,2	1,48	169,6
Vaníliás tejföl	7	86	5,6	3,7	1,4	7,8	7,3	0,02	60,1
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
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
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
Vacsora									
Rántott karfiol	1	246	10,1	1,1	6,8	31,5	3,2	1,05	0
Sárgarépás rizs		231	5,4	0,8	4,5	41,3	2,1	0,11	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
2026. 09. 03. Csütörtök									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
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
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
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
Rakott karfiol kölessel	1,7	451	26,1	7,7	19,5	30,2	7,5	0,8	84,6
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
Vacsora									
Sült kolbász		0	0	0	0	0	0	0	0
Tört burgonya	12	174	0,4	0	4,6	34,1	0	0,12	0
Uborkasaláta		21	0,1	0	0,6	4,6	3,4	0,26	0
2026. 09. 04. Péntek									

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
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt virsli		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Mustár	10	18	1,3	0,1	0,5	0,7	0,7	0,44	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
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									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
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
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	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
Vacsora									
Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	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
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	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. 09. 07. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	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
Tízórai									
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	20,2	0,27	228
Fahéjas csiga	1,3,7	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	0,25	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Sertéspörkölt	1	120	8,3	2,5	6,8	4	0,9	0,09	0
Zöldborsófőzelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
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
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Kápia paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Fűszeres csirkeszárnyak		299	17,9	5	28,3	6,9	3,7	0,69	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
2026. 09. 08. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Tízórai									
Gyümölcstea		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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd									
Csirkebecsinált leves	1,7,9,12	121	4,8	1,2	8,6	8	1,2	0,45	16,3
Burgonyás tészta	1,12	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Uzsonna									
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 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
Vacsora									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt virsli		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Hot dog kifli	1,7	132	0,9	0,2	4	26	0,8	0,45	0
2026. 09. 09. Szerda									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
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
Ebéd									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6	0,33	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
Sárgarépás rizs		231	5,4	0,8	4,5	41,3	2,1	0,11	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Uzsonna									
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	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
Vacsora									
Túrós derelye	1,7	566	9,4	0,5	17,3	103,5	23,7	1,77	172
Vaníliás tejföl	7	86	5,6	3,7	1,4	7,8	7,3	0,02	60,1
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 09. 10. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sonkás-sajtos melegszendvics	1,7	279	12,3	7,1	16	25,2	0,9	1,97	180
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	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
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0
Kelkáposztafőzelék	1,12	123	3,7	0,4	4,8	16,4	0,3	0,66	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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 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
Vacsora									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94
2026. 09. 11. Péntek									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Lekváros bukta	1,3,7	193	4,4	1,2	4,1	34	9,5	0,31	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Natúr sertésszelet karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Pecsenyelé	1,12	22	1,9	0,2	0,2	0,9	0,5	0,26	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Fűszeres karotta kukoricával		65	3,4	1,3	2	7	0,9	0,22	0
Uzsonna									
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
Vacsora									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Tej	7	100	3	1,8	5,8	9,2	9,2	0,27	228

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. 09. 14. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
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									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	393	12,2	1,1	20	46,7	3,8	0,72	0
Szilva kompót	12	53	0	0	0,5	12,3	12,2	0,01	0
Uzsonna									
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vacsora									
Csirke gyros		169	7,6	0,4	18,4	0,9	0,3	1,37	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0
Joghurt öntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6
2026. 09. 15. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		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
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Szamóca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	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
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Uzsonna									
Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Vacsora									
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	346	5,3	0,4	18,8	51,3	3,8	1,57	0
2026. 09. 16. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Szalámis-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180
Tízórai									
Gyümölcstea		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
Ebéd									
Sertésraguleves	1,3,9	104	5,9	1,6	5,8	6,3	0,7	0,13	0
Dejós morzsás nudli	1	548	10	0,8	14	75	4,6	1,9	0
Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
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 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
Vacsora									
Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0
Franciasaláta	3,7,10,12	255	13,3	2,2	6,1	24,9	11,9	0,94	13
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 09. 17. Csütörtök									

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
Reggeli									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Petrezselymes uborkás tojáskrém	3,10,12	66	4,8	0,9	2,4	1,6	1,2	0,34	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Vegetáriánus chilis bab		238	3	0,4	18,5	34,6	5,7	0,57	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Uzsonna									
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
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
Vacsora									
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
2026. 09. 18. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea édesítőszerrel		3	0	0	0	0,7	0,7	0	0
Bundás kenyér	1,3,7	222	10,1	1,3	7,1	24,4	0,5	0,73	5,7
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	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
Ebéd									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0

	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
Vacsora									
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	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
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	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. 09. 21. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Tízórai									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
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
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0
Uborkasaláta		21	0,1	0	0,6	4,6	3,4	0,26	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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vacsora									
Sertés fasírtgolyó		143	5,5	1,9	10,8	4,9	0,2	0,58	0
Tökfőzelék	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	10,1	0,75	26
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 09. 22. Kedd									
Reggeli									
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	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
Vacsora									
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 09. 23. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
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
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Mediterrán tonhalkrém	4,7,10,12	51	3,2	1,3	4,5	1	0,8	0,27	2,5
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
Mák szórat		139	5,7	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0
Fodros metélt	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
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
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

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
Vacsora									
Zöldborsós csirkemáj	1	170	6,7	1,6	18,3	8,1	0,6	0,77	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Ecetes almapaprika	10,12	12	0,1	0	0,7	1,8	0,6	1,2	0
2026. 09. 24. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt virsli		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
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									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	66	3,5	1,5	1,6	6,5	1	0,12	20,8
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	167	7,8	2,5	7,2	16,5	1,1	0,45	60
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	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
Vacsora									
Milánói ragu		143	5,6	1,7	10,9	11,6	10	1,74	0
Makaróni tészta	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,16	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
2026. 09. 25. Péntek									
Reggeli									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Vajas pogácsa	1,3,7	167	3,4	1,6	4,4	29,1	4	0,35	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Mexikói rizs		250	5,5	0,8	5,5	43,7	1,3	0,23	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,1	4,9	0,6	4,1
Uzsonna									
Réteges joghurt áfonyával	7	180	5,4	3,6	5,4	27	21,6	0,14	0
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Vacsora									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	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. 09. 28. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	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
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									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Ananászos csirkeragu	1,7	131	3,7	0,2	10,6	10,3	8,1	0,61	0,5
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Uzsonna									
Sajtkrém napraforgómaggal	7	50	2,6	0,9	3,5	3,1	0,8	0,28	168
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
Vacsora									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0
2026. 09. 29. Kedd									
Reggeli									
Tej	7	100	3	1,8	5,8	9,2	9,2	0,27	228
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
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
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Paprikás burgonya virslivel	12	350	17,9	7,2	12	31,2	0,9	1,63	0
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
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
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Langalló	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8
2026. 09. 30. Szerda									
Reggeli									
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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	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
Fodros metélt	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	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
Vacsora									
Alföldi húsos galuska	1,3	492	22,6	8,4	18,6	51,5	2,2	0,94	0
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	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. 10. 01. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Szalámis-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Teavaj	7	85	9,3	6	0,1	0,2	0,1	0	3,8
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Csirkepörkölt	1	114	4,3	0,2	10,6	4,5	1	0,58	0
Tökfőzelék	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	10,1	0,75	26
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	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
Vacsora									
Sertésvagdalt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,71	0
Majonézes burgonyasaláta	3,7,10,12	362	17,2	5,4	6	41,5	10,1	0,59	68,6
2026. 10. 02. Péntek									
Reggeli									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Uzsonna									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Vacsora									
Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	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
Gyümölcstea édesítőszerrel		3	0	0	0	0,7	0,7	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))