ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **36 . hét**

Óvoda Óvoda

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 08. 31. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0
Ebéd									
Brokkolikrémleves	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2
Pirított tökmag		58	4,3	0,8	3,5	0,4	0	0	0
Pincepörkölt	12	264	10	2,5	9,7	30	0,7	0,22	0
Vegyes kompót	12	42	0,2	0	0,3	8,9	8,2	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 09. 01. 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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0
Ebéd									
Tejfölös karalábéleves	1,3,7	100	5,8	1,7	2,2	10,1	2,1	0,57	20,8
Bolognai sertésragu	9	164	10,3	3,3	9,7	7,3	5,3	0,15	0
Spagetti (bio tésztával)	1	236	5,5	0,7	6,5	39,5	0,9	0,04	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Uzsonna									
Barackos joghurt	7	96	1,1	0,8	4,5	17,5	13,8	0,14	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
2026. 09. 02. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	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	390	6,7	1	10,6	70,5	7,6	1,11	127,2
Vaníliás tejföl	7	69	4,4	3	1,1	6,2	5,9	0,01	48,1
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Uzsonna									
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	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		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 09. 03. Csütörtök									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
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	334	19,3	5,7	14,4	22,4	5,6	0,59	62,7
Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	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		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0
2026. 09. 04. Péntek									
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	224	3,6	0,6	19,6	27,9	0	0,33	0
Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0
Káposztasaláta		33	0	0	0,5	7,2	6,3	0,27	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
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. 09. 07. Hétfő									
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	96	6,6	2	5,4	3,2	0,7	0,07	0
Zöldborsófőzelék	1,7	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4
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									
Kenőmájas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Kápia paprika		6	0	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 09. 08. Kedd									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	50	3,5	0,3	3,3	1	0,7	0,25	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	97	3,9	1	6,9	6,4	1	0,36	13
Burgonyás tészta	1,12	290	8,2	1	7,9	44,3	2,5	0,41	0
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	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		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 09. 09. Szerda									
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	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Rántott sajtgolyó	1,7	92	3,6	2,1	4,2	10,2	1	1,2	0
Sárgarépás rizs		192	4,5	0,6	3,7	34,4	1,8	0,09	0
Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	31,2
Uzsonna									
Natúr szendvicskrém	7	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 09. 10. Csütörtök									
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	153	10,8	3	8,3	5,5	0,3	0,46	0
Kelkáposztafőzelék	1,12	98	3	0,3	3,8	13,2	0,2	0,52	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		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34	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		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 09. 11. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt tojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	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
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	15	1,3	0,1	0,1	0,6	0,3	0,17	0
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0
Fűszeres karotta kukoricával		56	2,9	1,1	1,7	6	0,8	0,19	0
Uzsonna									
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	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
2026. 09. 14. Hétfő									
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		59	4,8	0,5	1,9	1,7	0	0,02	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	314	9,8	0,9	16	37,4	3	0,57	0
Szilva kompót	12	46	0	0	0,4	10,5	10,4	0,01	0
Uzsonna									
Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,6	0,14	3,8
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 09. 15. Kedd									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	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	159	3,2	1,2	3,8	26,3	1,5	0,1	15,6
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Uzsonna									
Zala felvágott		43	3,4	1,4	2,6	0,4	0	0,32	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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 09. 16. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd									
Sertésraguleves	1,3,9	84	4,7	1,3	4,6	5	0,6	0,1	0
Dejós morzsás nudli	1	439	8	0,7	11,2	60	3,7	1,52	0
Vaníliás öntet	7	128	2,3	1,6	2,4	24	18,1	0,17	95
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Uzsonna									
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	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		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0
2026. 09. 17. Csütörtök									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Petrezselymes uborkás tojáskrém	3,10,12	44	3,2	0,6	1,6	1	0,8	0,23	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		190	2,4	0,3	14,8	27,7	4,5	0,46	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 09. 18. Péntek									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csirkemell sonka		22	0,9	0,3	3	0,4	0,1	0,44	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		5	0	0	0,2	0,8	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		220	4,5	0,6	6,8	36,8	0,9	0,08	0
Káposztasaláta		33	0	0	0,5	7,2	6,3	0,27	0
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. 09. 21. Hétfő									
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	171	5,2	2,3	4,4	26,8	6,2	0,45	0
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2
Borsos sertéstokány	1	138	9,7	3,6	7,2	4,7	1,4	0,3	0
Bulgur	1	235	5,5	0,7	5,4	35,2	0,5	0,08	0
Uborkasaláta		14	0	0	0,4	3	2,3	0,18	0
Uzsonna									
Kenőmájas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 09. 22. 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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
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	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0
Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 09. 23. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Mediterrán tonhalkrém	4,7,10,12	34	2,1	0,9	3	0,7	0,6	0,18	1,7
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	122	6,1	1	8,1	11,7	1,4	0,82	0
Mák szórat		116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0
Fodros metélt	1	226	5,4	0,7	7,1	37,1	2,3	0,08	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		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	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		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 09. 24. 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									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	66	3,5	1,5	1,6	6,5	1	0,12	20,8
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	108	5	1,6	4,7	10,7	0,7	0,29	38,8
Burgonyapüré	7,12	186	3,7	1,6	4,7	29,9	1,3	0,15	32,6
Színes vegyessaláta	12	30	0,1	0	0,6	6,4	4,8	0,23	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		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 09. 25. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt tojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	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		5	0	0	0,2	0,8	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									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	156	7,2	1	11,2	11,9	0,4	0,98	0
Mexikói rizs		209	4,6	0,7	4,6	36,4	1	0,19	0
Coleslaw	3,7,10,12	50	2,9	0,5	0,6	4,7	3,3	0,4	2,7
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. 09. 28. 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									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Ananászos csirkeragu	1,7	105	2,9	0,2	8,5	8,3	6,5	0,49	0,4
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0
Körte		52	0	0	0,4	12	2,8	0,01	0
Uzsonna									
Sajtkrém napraforgómaggal	7	34	1,8	0,6	2,3	2,1	0,6	0,19	112
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 09. 29. 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
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	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	280	14,4	5,8	9,6	25	0,7	1,31	0
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	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. 09. 30. Szerda									
Tízórai									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,6	0,14	3,8
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
Ebéd									
Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	33	2,2	0	0,4	3,1	0	0	0
Túró	7	55	2,6	1,6	6,5	1,4	1,4	0,01	32
Tejföl	7	40	3,6	2,4	0,9	1	1	0,01	39
Fodros metélt	1	226	5,4	0,7	7,1	37,1	2,3	0,08	0
Uzsonna									
Ostyaszelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
2026. 10. 01. Csütörtök									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
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	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0
Tökfőzelék	1,7	107	3,6	1,5	2,8	15,8	8,1	0,6	20,8
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		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	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		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 10. 02. Péntek									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
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

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	209	4,4	0,5	5,5	31,9	1	0,2	0
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0
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

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))