ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **40 . hét**

Óvoda Óvoda

	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	3	0,2	8,5	8,3	6,5	0,49	0,8
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 05. 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									
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	156	8,9	3,4	10,5	5,9	1,7	1,3	6
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0
Uzsonna									
Kenőmájas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	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. 06. Kedd									
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Frankfurti leves	1,7,12	155	11	3,9	5	8,8	1,4	0,65	17,3
Csokoládés gombóc	1,3,7	457	6,9	0,3	11,9	81,6	8	1,12	0
Porcukor szórat		39	0	0	0	10	9	0	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	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
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. 10. 07. 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	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4
Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Uzsonna									
Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 10. 08. Csütörtök									
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
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	391	18,9	7,8	12,8	30,8	1,5	0,96	53
Csemegeuborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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. 10. 09. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csicseriborsó krém	3,7,10	33	1,8	0,6	1,1	2,6	0,3	0,22	0,8
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									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	2,6	0,9	2,4	9,5	1,3	0,45	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Bolognai sertésragu	9	164	10,3	3,3	9,7	7,3	5,3	0,15	0
Teljes kiőrlésű spagetti	1	255	7,3	0,9	9,9	35	2,5	0,04	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Uzsonna									
Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	0,6	4,3	17,5	15	0,13	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. 10. 12. Hétfő									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Kakaós szórat		38	0,7	0,4	0,7	6,9	6	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Körte		52	0	0	0,4	12	2,8	0,01	0
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
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 10. 13. 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									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Bakonyi csirkemell szelet	1,7	167	5,7	2,3	18,9	5,9	1,6	1,31	15,6
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	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
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. 10. 14. Szerda									
Tízórai									
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Pirított napraforgómag		59	4,8	0,5	1,9	1,7	0	0,02	0
Csirkepörkölt	1	113	4,8	1	12,9	4,2	0,8	0,13	0
Tarhonya	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,07	0
Színes vegyessaláta	12	30	0,1	0	0,6	6,4	4,8	0,23	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
Kígyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 10. 15. Csütörtök									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Áfonya extra dzsem		54	0	0	0,1	13	12,7	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
Füstölt főtt húskockák		51	4,6	1,2	8	0,5	0,3	1,2	0
Babfőzelék	1,7	225	3,5	1,2	12	34,9	1,6	0,5	15,6
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Uzsonna									
Baromfi párizsi		35	2,8	0,8	2,4	0,3	0,1	0,42	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
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 10. 16. Péntek									
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
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									
Őszibarack krémleves	1,12	107	0,8	0,3	0,6	24,6	20,3	0,09	0
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Kukoricás rizs		205	5,1	0,7	4,6	35	1,2	0,46	0
Coleslaw	3,7,10,12	50	2,9	0,5	0,6	4,7	3,3	0,4	2,7
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 19. Hétfő									
Tízórai									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Foszlós kalács	1,3,7	171	5,2	2,3	4,4	26,8	6,2	0,45	0
Ebéd									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	65	1,5	0,8	1,9	10,5	2,1	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Zöldborsós csirkeragu	1	135	5,2	1,3	11,2	6,9	1,3	0,69	0
Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0
Káposztasaláta		33	0	0	0,5	7,2	6,3	0,27	0
Uzsonna									
Kenőmájas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0
2026. 10. 20. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Áfonyás túrókrém	7	54	1,6	1	3,7	6	5,9	0,01	20
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd									
Zöldségleves		23	0,1	0	1,2	3,7	1	0,14	0
Virsli		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0
Sárgaborsófőzelék	1	262	7,7	1,7	11,7	30,3	0,4	0,5	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Uzsonna									
Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	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		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026. 10. 21. Szerda									
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
Ebéd									
Gulyásleves	1,3,9,12	105	4,9	1,3	4,7	9,6	0,6	0,1	0
Darás metélt	1	314	7,5	0,9	8,9	52,4	5	0,14	0
Eperöntet	12	40	0	0	0,1	9,7	8,2	0,02	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Körte		52	0	0	0,4	12	2,8	0,01	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
Kígyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 10. 22. Csütörtök									
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
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	108	5	1,6	4,7	10,7	0,7	0,29	38,8
Főtt burgonya	12	149	0,3	0	4	29,1	0	0,1	0
Cékla savanyúság édesítőszerrel	10	20	0,1	0	0,9	5	2,4	0,5	0
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
Uzsonna									
Vajas pogácsa	1,3,7	167	3,4	1,6	4,4	29,1	4	0,35	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
2026. 10. 23. Péntek									
Ebéd									
ÜNNEPNAP		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. 10. 26. 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
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
2026. 10. 27. 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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd									
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6
Paradicsomos tonhalas ragu	4	98	4,4	0,3	10,2	4,2	3,5	0,71	0
Orsó tészta (bio tésztával)	1	265	6,4	0,8	7,2	43,8	1	0,04	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
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
Kígyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 10. 28. 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
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
Ebéd									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	112	5,1	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8
Szilvalekváros derelye	1	471	6	1,3	11,8	84,5	15,7	1,58	0
Fahéjas porcukor		38	0	0	0	9,9	8,6	0	0
Körte		52	0	0	0,4	12	2,8	0,01	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
2026. 10. 29. 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									
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Pirított kenyérkocka	1	22	0,1	0	0,7	4,6	0,1	0,12	0
Rakott kelkáposzta	1,7	300	18	5,6	12,7	23,1	4,5	0,19	45,2
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									
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. 10. 30. Péntek									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Salátalevél		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Pritaminos csirkeragu	1	120	4,8	0,9	11,2	7,4	3,4	0,13	0
Bulgur	1	235	5,5	0,7	5,4	35,2	0,5	0,08	0
Csemegeuborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	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))