ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **40 . hét**

Szabadszedés Alsó

	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 A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Ananászos csirkeragu	1,7	132	3,8	0,3	10,6	10,3	8,1	0,61	1
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
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	189	11,7	3,9	7,9	12,3	6,4	0,31	19,5
Makaróni tészta	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,16	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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
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		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd A									
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
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Ázsiai zöldséges tészta	1,6,12	262	2,8	0,4	12	43,7	6	1,45	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
2026. 09. 30. 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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Ebéd A									
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
Ebéd B									
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
Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
Kukoricás rizs		246	6,2	0,8	5,6	42	1,5	0,55	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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. 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

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 A									
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
Ebéd B									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	137	9,8	2,9	7,9	3,7	0,8	0,11	0
Petrezselymes burgonya	12	199	2,8	0,3	4,8	34,6	0	0,03	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	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. 10. 02. Péntek									
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 A									
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
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Finomfőzelék	1,7	175	1	0,6	9,8	29,5	12,5	0,16	34,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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))

	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 A									
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	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
Ebéd B									
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
Vegetáriánus rakott karfiol	1,7	324	14,3	3,7	18,7	28,1	4,4	0,24	61
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 10. 06. Kedd									
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd A									
Frankfurti leves	1,7,12	193	13,7	4,9	6,3	11	1,8	0,82	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
Ebéd B									
Frankfurti leves	1,7,12	193	13,7	4,9	6,3	11	1,8	0,82	21,7
Carbonara szósz	1,7	251	20,8	10,4	9,3	6	3,8	1,82	169,2
Penne tészta	1	320	7,6	0,9	10,1	52,6	3,2	0,08	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	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 A									
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	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Tikka Masala	7,9	130	5,8	3	4,1	13,3	2,5	0,18	12
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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. 10. 08. Csütörtök									
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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd A									
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
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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 B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Bácskai rizseshús		430	19,4	5,2	13	49,6	2,3	0,37	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	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. 10. 09. Péntek									
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
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd A									
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	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	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
Ebéd B									
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	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
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
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Uzsonna									
Réteges joghurt erdei gyümölccsel	7	176	5,4	3,6	5,6	25,2	19,8	0,14	0
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									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Ebéd A									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	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
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Ebéd B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
Zöldbabfőzelék	1,7	110	3,9	1,5	3,8	14,5	3,4	0,11	19,5
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026. 10. 13. Kedd									
Tízórai									
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
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Bakonyi csirkemell szelet	1,7	209	7,1	2,9	23,7	7,4	2	1,64	19,5
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Palacsintás zöldséglepény	1,3,7	213	10,7	4	14,8	12	3,8	0,63	102,6
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		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026. 10. 14. Szerda									
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
Ebéd A									
Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Csirkepörkölt	1	136	5,7	1,1	15,5	5	1	0,16	0
Tarhonya	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,09	0
Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0
Ebéd B									
Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Sajtos sült galuska	1,3,7	359	10,6	4,2	25,9	69,9	3,5	1,03	140,4
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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	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 A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Füstölt főtt húskockák		64	5,8	1,4	10	0,6	0,4	1,5	0
Babfőzelék	1,7	282	4,4	1,5	15	43,7	2	0,62	19,5
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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 B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Uzsonna									
Baromfi párizsi		53	4,2	1,1	3,6	0,4	0,2	0,63	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		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026. 10. 16. Péntek									
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
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 A									
Őszibarack krémleves	1,12	107	0,8	0,3	0,6	24,6	20,3	0,09	0
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	0
Kukoricás rizs		246	6,2	0,8	5,6	42	1,5	0,55	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,1	4,9	0,6	4,1
Ebéd B									
Őszibarack krémleves	1,12	107	0,8	0,3	0,6	24,6	20,3	0,09	0
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet	1,7	267	15	7	26,1	6,4	2,5	0,58	241
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	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))

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	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0
Ebéd A								
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	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Zöldborsós csirkeragu 1	168	6,5	1,6	14	8,6	1,6	0,87	0
Párolt rizs	283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Káposztasaláta	50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
Ebéd B								
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	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bazsalikomos paradicsommártás	83	2,2	0,2	1,9	12,9	10,6	0,43	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								
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
Lilahagyma	5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0
2026. 10. 20. Kedd								
Tízórai								
Réteges joghurt málnával 7	185	5,6	3,6	6,3	27	21,6	0,2	0
Kifli 1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Ebéd A								
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	327	9,6	2,1	14,7	37,9	0,5	0,62	0
Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér 1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B								
Zöldségleves	23	0,1	0	1,2	3,7	1	0,14	0
Rakott kelkáposzta 1,7	347	16,7	4,4	19,4	31,5	6	0,3	61
Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér 1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
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
2026. 10. 21. 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 A								
Gulyásleves 1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12	0
Darás metélt 1	349	8,3	1	9,8	58,3	5,5	0,15	0
Eperöntet 12	56	0	0	0,1	13,6	11,4	0,03	0
Teljes kiőrlésű kenyér 1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B								
Gulyásleves 1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12	0
Tejberizs 7	329	7	4,7	9,8	57,2	28	0,47	273,6
Fahéjas porcukor	46	0	0	0	11,8	10,3	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér 1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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
Kígyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	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

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 A									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	167	7,8	2,5	7,2	16,5	1,1	0,45	60
Főtt burgonya	12	179	0,4	0	4,8	35	0	0,12	0
Cékla savanyúság édesítőszerrel	10	24	0,1	0	1	5,9	2,9	0,6	0
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
Uzsonna									
Pizzás ízű kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 10. 23. Péntek									
Ebéd A									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B									
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								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 27. Kedd								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 28. Szerda								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 29. Csütörtök								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 30. Péntek								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI 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))