ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **36 . hét**

Kollégium E Középiskola

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 01. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Főtt virsli		316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52	0
Mustár	10	22	1,6	0,1	0,7	0,9	0,9	0,55	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Tízórai									
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Spagetti (bio tésztával)	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Uzsonna									
Libazsír		276	29,7	8	0,2	0	0	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Vacsora									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Langalló	1,7	527	26,3	13,2	19,1	52,7	3,6	1,87	199,7
2026. 09. 02. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	92	6,7	1,3	3,5	1,9	1,4	0,41	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Tízórai									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd									
Bableves	1,3,9	229	6,3	0,7	10,1	31,2	1,3	0,29	0
Túrótöltelékes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Vaníliás tejföl	7	138	8,9	5,9	2,2	12,5	11,7	0,03	96,2
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
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									
Rántott karfiol	1	369	15,2	1,7	10,1	47,3	4,7	1,58	0
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
2026. 09. 03. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Gépsonka		51	2,4	1	6	1,4	0,8	1,08	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Tízórai									
Kefir	7	89	4,5	3,2	4,7	6,6	6,3	0,15	180
Ebéd									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Rakott karfiol kölessel	1,7	535	30,9	9,1	23,1	35,8	8,9	0,94	100,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Vacsora									
Sült kolbász		447	32,8	11,6	16,7	1,2	0,1	2,47	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Uborkasaláta		28	0,1	0	0,8	6,1	4,6	0,35	0
2026. 09. 04. Péntek									
Reggeli									
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35	285
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Fatörzs kifli	1,3,7	329	6,9	3,3	8,1	57	8,3	0,7	0
Tízórai									
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
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Rántott csirkemell	1,3	373	6	1	32,7	46,5	0	0,55	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	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
Uzsonna									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 07. Hétfő									
Reggeli									
Karamellás tej	7	178	3,8	2,3	7,3	25,2	25,2	0,33	285
Fahéjas csiga	1,3,7	420	17	9	4,6	62	25	0,49	0
Tízórai									
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Kukoricarúd	6,7	97	5,8	2,3	1,1	10,3	5,9	0,05	0
Vacsora									
Fűszeres csirkeszárnyak		398	23,9	6,6	37,8	9,2	5	0,92	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026. 09. 08. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Soproni felvágott		93	7,6	3,1	4,8	1,3	0,6	0,87	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Tízórai									
Sajtos rúd	1,3,7	191	8,5	4,4	3,6	24,5	1,1	1,05	30
Ebéd									
Csirkebecsinált leves	1,7,9,12	169	6,8	1,7	12,1	11,2	1,7	0,62	22,8
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Uzsonna									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Vacsora									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Főtt virsli		316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52	0
Ketchup		16	0,1	0	0,2	3,7	2,5	0,36	0
Hot dog kifli	1,7	263	1,8	0,3	8	52	1,6	0,9	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 09. Szerda									
Reggeli									
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35	285
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	331	13	6,3	6,8	45	0,8	2,2	60
Tízórai									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Uzsonna									
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Vacsora									
Túrós derelye	1,7	679	11,3	0,6	20,8	124,2	28,4	2,12	206,4
Vaníliás tejföl	7	138	8,9	5,9	2,2	12,5	11,7	0,03	96,2
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 09. 10. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Paprikás szalámi		97	8,6	3,4	4,4	0,3	0,2	0,68	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Tízórai									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	0
Kelkáposztafőzelék	1,12	148	4,5	0,5	5,7	19,7	0,3	0,79	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									
Háztartási keksz	1,12	160	2,5	1	3,5	30,4	7,4	0,36	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									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Sonkás pizza	1,7	413	12,3	5,5	18,2	55,7	6,9	1,52	125,3
2026. 09. 11. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Tojásrántotta	3,7	241	18,9	3,1	15,3	1	0,2	0,84	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Tízórai									
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Pecsenyelé	1,12	37	3,1	0,3	0,3	1,5	0,8	0,43	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Fűszeres karotta kukoricával		93	4,8	1,8	2,9	10	1,3	0,31	0
Uzsonna									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	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									
Reggeli									
Kakaós tej	7	190	4,1	2,5	7,6	26,7	26,5	0,33	285
Briós	1,3,7	402	8,7	4,1	8,1	71	14	0,81	0
Tízórai									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	550	17,1	1,6	27,9	65,4	5,3	1	0
Szilva kompót	12	61	0	0	0,6	14	13,9	0,01	0
Uzsonna									
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Vacsora									
Csirke gyros		222	10	0,5	24,1	1,1	0,4	1,79	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Friss saláta		22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
Joghurt öntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29	57
2026. 09. 15. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Csemege szalámi		95	8,8	3,4	3,8	0,3	0,2	0,78	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Kifli	1,7	269	1,8	0,4	8,5	53,1	2,2	1,06	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Tízórai									
Omlós keksz	1,7	188	7,7	3,5	3,2	25,8	9,2	0,2	0
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	239	4,8	1,7	5,7	39,4	2,3	0,15	23,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Uzsonna									
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Vacsora									
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	484	7,5	0,6	26,3	71,8	5,3	2,2	0
2026. 09. 16. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Salátalevél		4	0,1	0	0,3	0,4	0	0,01	0
Tízórai									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Ebéd									
Sertésraguleves	1,3,9	146	8,3	2,3	8,1	8,8	1	0,18	0
Dejós morzsás nudli	1	658	12	1	16,7	90	5,5	2,28	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Uzsonna									
Sajtkrém	7	55	2,4	1,2	4,4	4	1,2	0,4	240
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
Vacsora									
Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0
Franciasaláta	3,7,10,12	354	18,5	3	8,5	34,6	16,5	1,3	18,1
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 09. 17. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Szalámis-sajtos melegszendvics	1,7	624	34,2	17,8	28,7	48,6	0,8	3,49	360
Tízórai									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Uzsonna									
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	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									
Rakott burgonya	3,6,7,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	2,4	1,53	84,7
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 09. 18. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Csirkemell sonka		43	1,8	0,6	6	0,8	0,2	0,88	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Tízórai									
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Ebéd									
Karamellás körteleves	1,7,12	172	2,5	1,4	1,8	35,1	30,8	0,25	41
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
Uzsonna									
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	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. 21. Hétfő									
Reggeli									
Vaníliás tej	7	186	3,8	2,3	7,3	26,9	25,2	0,34	285
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Foszlós kalács	1,3,7	342	10,3	4,5	8,8	53,6	12,4	0,9	0
Tízórai									
Kenőmájas		113	9,6	3,6	5,2	1,6	1,1	0,68	0
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Borsos sertéstokány	1	248	17,5	6,4	13	8,5	2,5	0,54	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Uborkasaláta		28	0,1	0	0,8	6,1	4,6	0,35	0
Uzsonna									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vacsora									
Sertés fasírtgolyó		238	9,1	3,1	18	8,2	0,4	0,96	0
Tökfőzelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026. 09. 22. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Körözött	7	55	2,8	1,7	5,8	1,6	1,4	0,11	33,2
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Tízórai									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Húsgombóc	1	221	13,9	4,8	14,1	9,7	0,4	0,67	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Omlós keksz	1,7	188	7,7	3,5	3,2	25,8	9,2	0,2	0
Vacsora									
Sonkás pizza	1,7	413	12,3	5,5	18,2	55,7	6,9	1,52	125,3
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
2026. 09. 23. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Csemege szalámi		95	8,8	3,4	3,8	0,3	0,2	0,78	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Tízórai									
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
Ebéd									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	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									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Vacsora									
Zöldborsós csirkemáj	1	256	10,1	2,4	27,5	12,2	0,8	1,15	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Ecetes almapaprika	10,12	16	0,2	0	1	2,4	0,8	1,6	0
2026. 09. 24. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Füstölt pulykapárizsi		81	6,8	2,6	4,4	0,6	0,1	0,8	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Tízórai									
Ostyaszelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	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									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	99	5,3	2,2	2,4	9,8	1,6	0,18	31,2
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	223	10,3	3,3	9,6	22,1	1,5	0,6	80
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
Uzsonna									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vacsora									
Milánói ragu		191	7,5	2,3	14,5	15,4	13,3	2,32	0
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
2026. 09. 25. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Hagymás tojásrántotta	3,7	230	17,5	2,9	14	2,4	0,2	0,82	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Tízórai									
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
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Mexikói rizs		348	7,6	1,1	7,7	60,7	1,7	0,32	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,5	6,6	0,79	5,5
Uzsonna									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	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. 28. Hétfő									
Reggeli									
Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25	285
Sárgabarack extra dzsem		77	0	0	0,1	18,9	18	0	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Tízórai									
Kukoricarúd	6,7	97	5,8	2,3	1,1	10,3	5,9	0,05	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Ananászos csirkeragu	1,7	174	4,9	0,3	14,2	13,8	10,8	0,81	0,7
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Uzsonna									
Sajtkrém napraforgómaggal	7	67	3,5	1,2	4,6	4,2	1,1	0,38	224
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Vacsora									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	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									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Tízórai									
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Langalló	1,7	527	26,3	13,2	19,1	52,7	3,6	1,87	199,7
2026. 09. 30. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Tízórai									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Uzsonna									
Ostyaszelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Vacsora									
Alföldi húsos galuska	1,3	689	31,7	11,7	26,1	72,2	3,1	1,31	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026. 10. 01. Csütörtök									
Reggeli									
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35	285
Teavaj	7	113	12,4	8	0,1	0,3	0,1	0	5
Kifli	1,7	269	1,8	0,4	8,5	53,1	2,2	1,06	0
Tízórai									
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Tökfőzelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
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

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									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Vacsora									
Sertésvagdalt	1,3	306	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,94	0
Majonézes burgonyasaláta	3,7,10,12	494	23,4	7,4	8,2	56,7	13,8	0,81	93,6
2026. 10. 02. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Barackos túrókrém	7	59	2	1,2	4,2	6,3	6,2	0,01	23,9
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Tízórai									
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Uzsonna									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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))