ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **45 . hét**

Szabadszedés Alsó

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 02. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Kakaós csiga	1,3,7	228	11	6	3	28,5	11	0,4	0
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	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
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Csirkés paella		422	15,7	3,1	19,7	46,1	3,1	1,13	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	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
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
2026. 11. 03. Kedd									
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd A									
Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4	0
Burgonyás tészta	1,12	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	0
Csemege uborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Ebéd B									
Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4	0
Mákos guba	1,7	502	15,5	5,4	15,4	73,9	31	1,3	193,8
Meggyes öntet		109	0,2	0	0,4	26,3	20,8	0,03	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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 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. 11. 04. Szerda									
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Ebéd A									
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
Ebéd B									
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
Vegetáriánus bolognai ragu	9	138	2,7	0,3	14,8	12	7,6	0,26	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
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026. 11. 05. 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

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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Csirkepaprikás	1,7	161	8,4	3,3	14,3	6	1,4	0,4	15,6
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Zöldséges rakott palacsinta	1,3,7	324	9,7	3,1	22,9	33,5	5,8	0,52	60
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									
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
2026. 11. 06. Péntek									
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 A									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Grillfűszeres csirkemell		142	5,5	0,8	22,3	0,6	0,1	0,77	0
Petrezselymes burgonya	12	199	2,8	0,3	4,8	34,6	0	0,03	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,1	4,9	0,6	4,1
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Rántott brokkoli	1	245	81,2	1,1	4,8	22,8	2	0,84	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	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									
Mese fit Detki keksz	1	224	8,9	4,1	3,7	31,2	11,1	0,2	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	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. 11. 09. Hétfő									
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									
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 sertéshússal	1	456	20,8	5,2	20,3	46,3	3,6	0,16	0
Szilvabefőtt		58	0	0	0,4	13,3	13	0	0
Ebéd B									
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
Temesvári sertésragu	1,7	226	16,9	6,7	12,5	5,3	1,2	0,36	19,5
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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
2026. 11. 10. Kedd									
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
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	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Sütőtökös árpagyöngy rizottó	1,7	208	3,1	1,5	6,8	36,7	5,9	0,23	80,8
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
2026. 11. 11. Szerda									
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 A									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	147	5,5	1,6	9,4	12,2	1,5	0,67	21,7
Dejó szórat	1	190	4,9	0,4	4,5	31,6	23,3	0	0
Nudli	1	442	6,1	0,5	9,7	59,4	0	1,79	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
Ebéd B									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	147	5,5	1,6	9,4	12,2	1,5	0,67	21,7
Káposztás tészta	1	375	7,3	0,9	10,4	65,5	20,5	0,25	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
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
2026. 11. 12. Csütörtök									
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 A									
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	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Tejberizs	7	329	7	4,7	9,8	57,2	28	0,47	273,6
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	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
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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 11. 13. Péntek									
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 A									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	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
Ebéd B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	346	5,7	1,1	21,1	51,2	3,6	1,06	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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. 11. 16. Hétfő									
Tízórai									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0
Ebéd A									
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
Csemege uborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Ebéd B									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2
Parajos csirkehúsos penne	1,7	466	17	4,3	27,4	49,7	5,2	0,45	117
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 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. 11. 17. 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		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	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
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Barbecue csirkeragu	1,6,12	143	6	0,9	12,8	5,5	2,3	0,99	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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
2026. 11. 18. Szerda									
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 A									
Káposztás bableves füstölt hússal	9,12	226	8,9	1,6	16,4	24,8	2,5	2,82	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
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Káposztás bableves füstölt hússal	9,12	226	8,9	1,6	16,4	24,8	2,5	2,82	0
Tejbedara	1,7	276	7,6	5,1	10	42,1	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
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
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. 11. 19. 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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd A									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	0
Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	143	4,7	0,6	4,9	17,2	1	0,56	0
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Színes vegyessaláta	12	48	0,2	0	0,9	10,3	7,9	0,34	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									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	0
Amerikai sajtos tészta	1,7	411	16,5	6,9	15,1	48,6	8,4	0,85	232,2
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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026. 11. 20. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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 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									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	61	2	1	2,5	7,6	1,6	0,2	66,2
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	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
Ebéd B									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	61	2	1	2,5	7,6	1,6	0,2	66,2
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Harcsapaprikás	1,4,7	147	7,3	3	13,2	5,7	1,4	0,43	15,6
Galuska	1,3	303	6,1	1	8,2	52,6	0	0,04	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
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. 11. 23. 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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Dubarry sertésszelet	1,7	223	12,2	5,9	22	5,6	2,5	0,34	105,6
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	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
Uzsonna									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026. 11. 24. 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
Rakott karfiol sertéshússal	1,7	396	24,4	7,5	16	26,5	4,4	0,17	61
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. 11. 25. 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
Rántott sajtgolyó	1,7	116	4,5	2,6	5,3	12,8	1,3	1,5	0
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
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
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
Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	0	0
Fodros metélt	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Uzsonna									
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Pizzás ízű kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38	0
2026. 11. 26. 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 A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Csirkepörkölt	1	114	4,3	0,2	10,6	4,5	1	0,58	0
Tökfőzelék	1,7	122	4,5	1,9	3,5	16,7	7,1	0,75	26
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Édes málé	1,3,7	587	32,2	4	7,4	69,2	35,1	0,28	37,2
Szilva extra dzsem		48	0	0	0,3	11	10	0,02	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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. 11. 27. Péntek									
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 A									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	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
Kolbászos aprópecsenye sertéshússal	1	198	14,2	4,5	10,8	4,3	1,1	0,33	0
Tört burgonya	12	174	0,4	0	4,6	34,1	0	0,12	0
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
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. 11. 30. 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									
Őszibarack krémleves	1,7,12	115	1,4	0,7	0,7	24,9	20,6	0,09	0
Bácskai rizseshús sertéshússal		430	19,4	5,2	13	49,6	2,3	0,37	0
Csemege uborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Ebéd B									
Őszibarack krémleves	1,7,12	115	1,4	0,7	0,7	24,9	20,6	0,09	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Csemege uborka	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
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. 12. 01. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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 kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd A									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	190	6,4	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0
Szilvatöltelékes gombóc	1	521	8,1	1	11,6	96,1	18,9	1,24	0
Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	0	0
Ebéd B									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	190	6,4	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0
Tejbedara	1,7	276	7,6	5,1	10	42,1	25,6	0,57	301
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									
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. 12. 02. 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									
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
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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
Reszelt sajt	7	120	9,5	6,7	8,8	0	0	0,56	210
Tejföl	7	54	4,8	3,2	1,2	1,4	1,4	0,02	52
Spagetti (bio tésztával)	1	283	6,6	0,8	7,8	47,5	1	0,04	0
Uzsonna									
Vajkrém napraforgómaggal	7	49	4,4	2,5	1,2	1	0,5	0,17	4,6
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. 12. 03. Csütörtök									
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 A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Párolt sertésszelet, karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Gyümölcsmártás	1,7	124	1,1	0,6	1,9	26,4	21,8	0,17	34,2
Pirított dara	1	205	4	0,6	5	36	0	0,1	0
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Rántott karfiol	1,3	283	7,4	0,9	8,9	43,2	2,5	0,36	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	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
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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 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. 12. 04. Péntek

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
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
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
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
Mikulás desszert	7	93	6,2	3,2	1	8	7,2	0,03	0
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Mikulás desszert	7	93	6,2	3,2	1	8	7,2	0,03	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Uzsonna									
Réteges joghurt erdei gyümölccsel	7	176	5,4	3,6	5,6	25,2	19,8	0,14	234
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))