ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **45 . hét**

Szabadszedés Felnőtt

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 02. Hétfő									
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	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
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Csirkés paella		591	21,9	4,3	27,6	64,5	4,3	1,58	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
2026. 11. 03. Kedd									
Ebéd A									
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Ebéd B									
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0
Mákos guba	1,7	628	19,4	6,7	19,3	92,4	38,7	1,62	242,3
Meggyes öntet		136	0,3	0	0,5	32,9	26	0,04	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 04. Szerda									
Ebéd A									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	246	5	1	13,4	18,7	1	0,58	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
Ebéd B									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	246	5	1	13,4	18,7	1	0,58	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Vegetáriánus bolognai ragu	9	184	3,6	0,4	19,8	16	10,2	0,35	0
Teljes kiőrlésű spagetti	1	425	12,1	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 05. Csütörtök									
Ebéd A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Csirkepaprikás	1,7	241	12,7	5	21,4	9,1	2,1	0,61	23,4
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Zöldséges rakott palacsinta	1,3,7	384	11,5	3,6	27,1	39,7	6,9	0,61	71,1
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
2026. 11. 06. Péntek									
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Grillfűszeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,5	6,6	0,79	5,5
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Rántott brokkoli	1	368	121,8	1,6	7,2	34,2	3,1	1,26	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
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
2026. 11. 09. Hétfő									
Ebéd A									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	2,6	1,4	3,5	14,9	2,3	0,32	31,9
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Tarhonyás hús sertéshússal	1	639	29,1	7,3	28,4	64,8	5,1	0,23	0
Szilvabefőtt		83	0	0	0,5	19	18,6	0	0
Ebéd B									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	2,6	1,4	3,5	14,9	2,3	0,32	31,9
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Temesvári sertésragu	1,7	302	22,5	8,9	16,6	7,1	1,7	0,48	26
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 10. Kedd									
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	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	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Sütőtökös árpagyöngy rizottó	1,7	291	4,3	2,1	9,5	51,4	8,2	0,32	113,1
2026. 11. 11. Szerda									
Ebéd A									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
Dejó szórat	1	253	6,5	0,5	6	42,1	31	0	0
Nudli	1	530	7,4	0,6	11,6	71,3	0	2,15	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
Ebéd B									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7	0,35	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
2026. 11. 12. Csütörtök									
Ebéd A									
Hamisgulyás	1,3,9,12	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	0
Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	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	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	0
Tejberizs	7	384	8,2	5,5	11,4	66,8	32,7	0,54	319,2
Kakaós szórat		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
2026. 11. 13. Péntek									
Ebéd A									
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9	0,21	47,9
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69	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
Ebéd B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9	0,21	47,9
Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	485	8	1,6	29,6	71,6	5,1	1,49	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
2026. 11. 16. Hétfő									
Ebéd A									
Eperkrémleves	1,7,12	200	0,9	0,6	1,5	46	39	0,06	31,9
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
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Ebéd B									
Eperkrémleves	1,7,12	200	0,9	0,6	1,5	46	39	0,06	31,9
Parajos csirkehúsos penne	1,7	552	20,1	5,1	32,5	58,9	6,2	0,54	138,7
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 17. Kedd									
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	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
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Barbecue csirkeragu	1,6,12	215	9	1,4	19,2	8,3	3,4	1,49	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 18. Szerda									
Ebéd A									
Káposztás bableves füstölt hússal	9,12	302	11,9	2,1	21,9	33,1	3,3	3,75	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
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	302	11,9	2,1	21,9	33,1	3,3	3,75	0
Tejbedara	1,7	322	8,8	5,9	11,6	49,2	29,8	0,67	351,1
Kakaós szórat		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
2026. 11. 19. Csütörtök									
Ebéd A									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	81	2,8	0,4	2,6	10,7	1	0,86	0
Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	179	5,9	0,8	6,1	21,5	1,3	0,7	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Színes vegyessaláta	12	64	0,3	0	1,2	13,7	10,5	0,45	0
Ebéd B									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	81	2,8	0,4	2,6	10,7	1	0,86	0
Amerikai sajtos tészta	1,7	575	23,1	9,7	21,1	68	11,7	1,19	325,1
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 20. Péntek									
Ebéd A									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	106	3,5	1,8	4,4	13,3	2,8	0,34	115,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	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
Ebéd B									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	106	3,5	1,8	4,4	13,3	2,8	0,34	115,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Harcsapaprikás	1,4,7	220	10,9	4,5	19,8	8,6	2,1	0,64	23,4
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	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
2026. 11. 23. Hétfő									
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	0
Dubarry sertésszelet	1,7	279	15,2	7,4	27,5	7	3,1	0,43	132
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	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
2026. 11. 24. Kedd									
Ebéd A									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
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
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Rakott karfiol sertéshússal	1,7	469	28,9	8,9	19	31,4	5,2	0,2	72,3
2026. 11. 25. Szerda									
Ebéd A									
Sárgaborsó krémleves	1	232	5,1	0,6	10,9	30,4	0,5	0,64	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Ebéd B									
Sárgaborsó krémleves	1	232	5,1	0,6	10,9	30,4	0,5	0,64	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
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	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
2026. 11. 26. Csütörtök									
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Tökfőzelék	1,7	147	5,4	2,2	4,2	20,1	8,5	0,9	31,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Édes málé	1,3,7	815	44,7	5,5	10,3	96,1	48,8	0,38	51,7
Szilva extra dzsem		72	0	0	0,4	16,5	15	0,03	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 11. 27. Péntek									
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69	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
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Kolbászos aprópecsenye sertéshússal	1	298	21,3	6,8	16,2	6,4	1,6	0,5	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	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
2026. 11. 30. Hétfő									
Ebéd A									
Őszibarack krémleves	1,7,12	201	2,5	1,3	1,3	43,5	36	0,17	0
Bácskai rizseshús sertéshússal		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Ebéd B									
Őszibarack krémleves	1,7,12	201	2,5	1,3	1,3	43,5	36	0,17	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 12. 01. Kedd									
Ebéd A									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Szilvatöltelékes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Ebéd B									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Tejbedara	1,7	322	8,8	5,9	11,6	49,2	29,8	0,67	351,1
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 12. 02. Szerda									
Ebéd A									
Köménymagleves	1	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	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
Ebéd B									
Köménymagleves	1	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Spagetti (bio tésztával)	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
2026. 12. 03. Csütörtök									
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Rántott karfiol	1,3	424	11,1	1,3	13,3	64,9	3,8	0,54	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
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
2026. 12. 04. Péntek									
Ebéd A									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	126	4,6	1,5	4,2	16,6	2,2	0,79	47,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	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
Mikulás desszert	7	93	6,2	3,2	1	8	7,2	0,03	0
Ebéd B									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	126	4,6	1,5	4,2	16,6	2,2	0,79	47,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
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
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	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

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))