# ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

**Zalaegerszeg** **6 . hét**

## Általános iskola alsó



| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026.02.02. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Vajkrém | 7 | 43 | 4 | 2,6 | 1 | 0,8 | 0,5 | 0,18 | 5 |
| Sajtos kifli | 1,7 | 126 | 1,5 | 0,8 | 3,6 | 23,9 | 0,7 | 0,54 | 27 |
| ***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 |
| 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 |
| ***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 |
| Bolognai sertésragu | 9 | 205 | 12,8 | 4,1 | 12,1 | 9,1 | 6,6 | 0,19 | 0 |
| Spagetti | 1 | 271 | 6,5 | 0,8 | 8,5 | 44,5 | 2,7 | 0,09 | 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 kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Lilahagyma | | 5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 |
| **2026.02.03. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***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 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Lebbencsleves | 1,12 | 89 | 3,2 | 1,3 | 2,4 | 11,5 | 0,8 | 0,41 | 0 |
| Kolbászos apropecsenye | 1 | 164 | 11,3 | 3,5 | 7,5 | 4,4 | 1,1 | 0,45 | 0 |
| Gyöngybabfőzelék | 1,7 | 341 | 11,4 | 2,7 | 15,1 | 42,9 | 1 | 0,33 | 26 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Lebbencsleves | 1,12 | 89 | 3,2 | 1,3 | 2,4 | 11,5 | 0,8 | 0,41 | 0 |
| Zöldborsós sertésragu | 1 | 175 | 10,5 | 3,9 | 10,2 | 8,2 | 1,5 | 0,36 | 0 |
| Párolt rizs | | 283 | 7 | 1 | 5,2 | 49,7 | 0,7 | 0,1 | 0 |
| Lilakáposzta saláta | | 52 | 0 | 0 | 0,8 | 11,6 | 9,7 | 0,41 | 0 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 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 |
| **2026.02.04. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Gulyásleves | 1,3,9,12 | 132 | 6,1 | 1,7 | 5,9 | 12 | 0,8 | 0,12 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 72 | 0,2 | 0 | 2,4 | 14,4 | 0,2 | 0,36 | 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 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Gulyásleves | 1,3,9,12 | 132 | 6,1 | 1,7 | 5,9 | 12 | 0,8 | 0,12 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 72 | 0,2 | 0 | 2,4 | 14,4 | 0,2 | 0,36 | 0 |
| Rizsfelfújt | 1,3,7 | 318 | 7,4 | 3,5 | 7,8 | 55,5 | 20,6 | 0,3 | 106,7 |
| Csokoládés öntet | 7 | 150 | 3,2 | 2,1 | 3,3 | 26,4 | 21,4 | 0,21 | 114 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtszelet | 7 | 63 | 4,6 | 3,4 | 5,2 | 0 | 0 | 0,38 | 120 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| **2026.02.05. Csütörtök** | | | | | | | | | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Kakaós tej | 7 | 152 | 3,3 | 2 | 6,1 | 21,3 | 21,2 | 0,27 | 228 |
| Teavaj | 7 | 85 | 9,3 | 6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 3,8 |
| Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 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 |
| Sóskamártás | 1,7 | 132 | 7,7 | 2,1 | 2,8 | 12,6 | 4 | 0,68 | 39 |
| Főtt burgonya | 12 | 94 | 0,2 | 0 | 2,5 | 18,4 | 0 | 0,06 | 0 |
| Félbarna kenyér | 1 | 74 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,3 | 0,39 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 42 | 1,6 | 0,2 | 1,3 | 5 | 0,8 | 0,32 | 0 |
| Amerikai sajtos tészta füstölt hússal | 1,7 | 475 | 20,3 | 8,1 | 20,8 | 53,5 | 9,2 | 1,57 | 250,8 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kockasajt | 7 | 68 | 5,8 | 3,8 | 2,8 | 1,3 | 1 | 0,63 | 112,5 |
| Teljes kiőrlésű zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Mandarin | | 41 | 0 | 0 | 0,6 | 8,5 | 8 | 0 | 0 |

**2026.02.06. Péntek**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tejbedara | 1,7 | 226 | 6,3 | 4,2 | 8,2 | 34,3 | 21,3 | 0,48 | 250,8 |
| Kakaós szórat | | 46 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 8,3 | 7,2 | 0 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 130 | 3,9 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 |
| Kukorica morzsás csirkemell csík | 1 | 235 | 10,8 | 1,5 | 16,8 | 17,9 | 0,6 | 1,47 | 0 |
| Petrezselymes bulgur | 1 | 283 | 6,6 | 0,8 | 6,6 | 42,4 | 0,6 | 0,1 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 43 | 0,1 | 0 | 0,7 | 9,2 | 7,4 | 0,33 | 0 |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 130 | 3,9 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 |
| Sertésbrassói | 12 | 464 | 19,8 | 6,1 | 14,7 | 50,3 | 1,6 | 0,65 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 43 | 0,1 | 0 | 0,7 | 9,2 | 7,4 | 0,33 | 0 |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***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 |
| Salátalevél | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026.02.09. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Főtt virsli | | 158 | 13,8 | 5,6 | 7,2 | 1,3 | 0 | 1,26 | 0 |
| Félbarna kenyér | 1 | 124 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,6 | 0,65 | 0 |
| Ketchup | | 13 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3 | 2 | 0,29 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Csontleves | 1,3,9,12 | 40 | 0,9 | 0,1 | 1,1 | 6,7 | 0,4 | 0,43 | 0 |
| Paradicsomos húsos káposzta | 1 | 251 | 12,7 | 3,3 | 10,5 | 21,3 | 14,8 | 0,25 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Répatorta | 1,3,12 | 203 | 7,9 | 1 | 2,6 | 30,6 | 17,7 | 0,07 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Csontleves | 1,3,9,12 | 40 | 0,9 | 0,1 | 1,1 | 6,7 | 0,4 | 0,43 | 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 |
| Répatorta | 1,3,12 | 203 | 7,9 | 1 | 2,6 | 30,6 | 17,7 | 0,07 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtos pogácsa | 1,3,7,12 | 166 | 6,5 | 3,2 | 3,4 | 22,5 | 0,4 | 1,1 | 30 |
| Narancs | | 62 | 0 | 0 | 0,9 | 12,8 | 12 | 0 | 0 |
| **2026.02.10. 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 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Pirított tökmag | | 115 | 8,6 | 1,6 | 7,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Tejfölös burgonyaleves | 1,7,9,12 | 112 | 5,1 | 1,6 | 2,4 | 12,7 | 1 | 0,11 | 20,8 |
| 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 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Tejfölös burgonyaleves | 1,7,9,12 | 112 | 5,1 | 1,6 | 2,4 | 12,7 | 1 | 0,11 | 20,8 |
| Tojáspörkölt | 1,3 | 141 | 7,9 | 2 | 7,5 | 5,3 | 1,3 | 0,28 | 0 |
| Galuska | 1,3 | 303 | 6,1 | 1 | 8,2 | 52,6 | 0 | 0,04 | 0 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Reszelt sajt | 7 | 61 | 4,7 | 3,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0,36 | 160 |
| 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 |
| Salátalevél | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026.02.11. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***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 A*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcsleves | 1,7,12 | 109 | 0,6 | 0,3 | 1,3 | 24,6 | 21 | 0,11 | 18,2 |
| Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet | 1,7 | 221 | 13,3 | 4,2 | 14 | 7,9 | 2,7 | 1,12 | 233,5 |
| Rizibizi | | 264 | 5,4 | 0,8 | 8,1 | 44,1 | 1,1 | 0,1 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcsleves | 1,7,12 | 109 | 0,6 | 0,3 | 1,3 | 24,6 | 21 | 0,11 | 18,2 |
| Resztelt sertésmáj | 1 | 168 | 7,5 | 2,8 | 18,4 | 5,9 | 0,9 | 0,4 | 0 |
| 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*** | | | | | | | | | |
| 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 |
| Jégcsapretek | | 5 | 0 | 0 | 0,4 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0 |
| **2026.02.12. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tejeskávé | 7 | 144 | 3 | 1,8 | 5,9 | 20,3 | 19,2 | 0,28 | 228 |
| 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 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Brokkolikrémleves | 1,7,12 | 59 | 1,6 | 0,8 | 3,1 | 7,2 | 1,6 | 0,32 | 18,2 |
| Pirított kenyérkocka | 1 | 30 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,1 | 0,1 | 0,16 | 0 |
| Pincepörkölt | 12 | 330 | 12,6 | 3,1 | 12,2 | 37,5 | 0,9 | 0,28 | 0 |
| Káposztasaláta | | 50 | 0 | 0 | 0,7 | 10,9 | 9,4 | 0,4 | 0 |
| 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*** | | | | | | | | | |
| Brokkolikrémleves | 1,7,12 | 59 | 1,6 | 0,8 | 3,1 | 7,2 | 1,6 | 0,32 | 18,2 |
| Pirított kenyérkocka | 1 | 30 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,1 | 0,1 | 0,16 | 0 |
| Édes-savanyú csirkeragu | 6,12 | 156 | 3,7 | 0,1 | 11,3 | 15,9 | 11,6 | 1,38 | 0 |
| Párolt rizs | | 283 | 7 | 1 | 5,2 | 49,7 | 0,7 | 0,1 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| 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 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| **2026.02.13. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Kockasajt | 7 | 68 | 5,8 | 3,8 | 2,8 | 1,3 | 1 | 0,63 | 112,5 |
| Teljes kiőrlésű kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Paradicsom | | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Bagolyborsó leves | 1,7,9 | 91 | 4,4 | 2,1 | 3,1 | 8,6 | 1,2 | 0,71 | 15,6 |
| Paradicsomos tonhalas ragu | 4 | 123 | 5,5 | 0,4 | 12,7 | 5,3 | 4,4 | 0,88 | 0 |
| Orsó tészta | 1 | 320 | 7,6 | 0,9 | 10,1 | 52,6 | 3,2 | 0,1 | 0 |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Bagolyborsó leves | 1,7,9 | 91 | 4,4 | 2,1 | 3,1 | 8,6 | 1,2 | 0,71 | 15,6 |
| 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 |
| Currys ketchup | | 28 | 0,3 | 0 | 0,4 | 6,1 | 4,2 | 0,66 | 0 |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kakaós ízű habos puding | 7 | 163 | 4,2 | 2,8 | 2,1 | 28,7 | 22,8 | 0,12 | 0 |
| Háztartási keksz | 1,12 | 120 | 1,9 | 0,8 | 2,6 | 22,8 | 5,5 | 0,27 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026.02.16. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Mézes maci gabonapehely | 6 | 153 | 0,7 | 0,2 | 2,3 | 34 | 12,4 | 0,28 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 88 | 2,1 | 0,8 | 2,5 | 13,6 | 0,8 | 0,41 | 0 |
| Dino szelet | 1 | 141 | 7 | 0,8 | 9,6 | 9,6 | 0,3 | 0,72 | 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 |
| Farsangi fánk | 1,3,7 | 418 | 24,5 | 3,1 | 6,6 | 41,7 | 6 | 0,34 | 28,5 |
| Sárgabarack extra dzsem | | 51 | 0 | 0 | 0,1 | 12,6 | 12 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 88 | 2,1 | 0,8 | 2,5 | 13,6 | 0,8 | 0,41 | 0 |
| Sertéshúsos paella | | 430 | 20,1 | 5,5 | 15,5 | 45,6 | 2,9 | 0,58 | 0 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 16 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,4 | 3 | 1,2 | 0 |
| Farsangi fánk | 1,3,7 | 418 | 24,5 | 3,1 | 6,6 | 41,7 | 6 | 0,34 | 28,5 |
| Sárgabarack extra dzsem | | 51 | 0 | 0 | 0,1 | 12,6 | 12 | 0 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Kenőmájas | | 85 | 7,2 | 2,7 | 3,9 | 1,2 | 0,8 | 0,51 | 0 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| Póréhagyma | | 4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| **2026.02.17. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***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 |
| Pirított napraforgómag | | 118 | 9,5 | 0,9 | 3,7 | 3,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Húsgaluska leves | 1,3,7,9,12 | 147 | 9,5 | 2,9 | 8,6 | 6,3 | 1,2 | 0,37 | 9,5 |
| Burgonyás tészta | 1,12 | 363 | 10,3 | 1,2 | 9,8 | 55,3 | 3,2 | 0,51 | 0 |
| Cékla savanyúság | 10 | 27 | 0,1 | 0 | 0,3 | 6,2 | 4,6 | 1,2 | 0 |
| Mandarin | | 41 | 0 | 0 | 0,6 | 8,5 | 8 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Húsgaluska leves | 1,3,7,9,12 | 147 | 9,5 | 2,9 | 8,6 | 6,3 | 1,2 | 0,37 | 9,5 |
| Túrós batyu | 1,3,7 | 657 | 20,8 | 6 | 24,8 | 91,4 | 24,7 | 0,24 | 124,4 |
| Mandarin | | 41 | 0 | 0 | 0,6 | 8,5 | 8 | 0 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtszelet | 7 | 63 | 4,6 | 3,4 | 5,2 | 0 | 0 | 0,38 | 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 |
| Kígyóuborka | | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026.02.18. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Szamóca extra dzsem | | 52 | 0 | 0 | 0,1 | 12,6 | 12,2 | 0 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 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 |
| Párolt rizs | | 283 | 7 | 1 | 5,2 | 49,7 | 0,7 | 0,1 | 0 |
| Fűszeres karotta kukoricával | | 65 | 3,4 | 1,3 | 2 | 7 | 0,9 | 0,22 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 130 | 3,9 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 |
| Carbonara szósz | 1,7 | 251 | 20,8 | 10,4 | 9,3 | 6 | 3,8 | 1,82 | 169,2 |
| Spagetti | 1 | 271 | 6,5 | 0,8 | 8,5 | 44,5 | 2,7 | 0,09 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Pulykasonka | | 24 | 0,5 | 0,2 | 4,5 | 0,5 | 0 | 0,81 | 0 |
| 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 |
| Zöldpaprika | | 9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0 |
| **2026.02.19. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***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*** | | | | | | | | | |
| Tojásleves | 1,3 | 75 | 5,2 | 0,6 | 2,2 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| Sertéshúsgolyó | 1,3 | 238 | 15,8 | 1,8 | 11,4 | 18,5 | 0,9 | 1,32 | 0 |
| Svéd mártás | 1,6,7,10,12 | 126 | 7,6 | 3,7 | 2,3 | 12,4 | 4,7 | 1,81 | 36,5 |
| Áfonyaszósz | | 76 | 0 | 0 | 0,1 | 18,6 | 18 | 0 | 0 |
| Tört burgonya | 12 | 174 | 0,4 | 0 | 4,6 | 34,1 | 0 | 0,12 | 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*** | | | | | | | | | |
| Tojásleves | 1,3 | 75 | 5,2 | 0,6 | 2,2 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| Sertéspaprikás | 1,7 | 182 | 13,2 | 5,3 | 9 | 5,7 | 1,4 | 0,36 | 15,6 |
| Galuska | 1,3 | 303 | 6,1 | 1 | 8,2 | 52,6 | 0 | 0,04 | 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 |
| Salátalevél | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026.02.20. 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 zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Paradicsom | | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 | 0 | 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 sajt | 1,7 | 251 | 14,4 | 5,4 | 10,8 | 20,8 | 4,3 | 1 | 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 |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| ***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 |
| Svájci rakott burgonya | 1,3,7,12 | 442 | 22,2 | 11,3 | 14,9 | 39,7 | 4 | 0,77 | 157,6 |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Barackos joghurt | 7 | 131 | 1,1 | 0,6 | 3,5 | 26,3 | 23,8 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026.02.23. 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 A*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 42 | 1,6 | 0,2 | 1,3 | 5 | 0,8 | 0,32 | 0 |
| Virsli | | 174 | 15,6 | 5,8 | 7,2 | 1,3 | 0 | 1,26 | 0 |
| Burgonyafőzelék | 1,7,12 | 198 | 4 | 1,4 | 4,7 | 32,8 | 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 |
| 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 |
| ***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 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 |
| Salátalevél | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0 |
| **2026.02.24. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| 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 zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Paradicsom | | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Zellerkrémleves | 1,7,9,12 | 60 | 1,5 | 0,8 | 2 | 8,5 | 1,3 | 0,19 | 18,2 |
| Pirított kenyérkocka | 1 | 30 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,1 | 0,1 | 0,16 | 0 |
| Pásztortarhonya | 1,12 | 408 | 15,4 | 4,4 | 16 | 45,6 | 3,2 | 0,62 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 43 | 0,1 | 0 | 0,7 | 9,2 | 7,4 | 0,33 | 0 |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zellerkrémleves | 1,7,9,12 | 60 | 1,5 | 0,8 | 2 | 8,5 | 1,3 | 0,19 | 18,2 |
| Pirított kenyérkocka | 1 | 30 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,1 | 0,1 | 0,16 | 0 |
| Dubarry sertésszelet | 1,7 | 195 | 11,4 | 3,7 | 12,4 | 7 | 2,7 | 0,91 | 105,6 |
| Zöldséges bulgur | 1 | 251 | 5,2 | 0,6 | 6,6 | 38,3 | 1,3 | 0,23 | 0 |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Reszelt sajt | 7 | 61 | 4,7 | 3,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0,36 | 160 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| **2026.02.25. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcstea | | 30 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,4 | 0 | 0 |
| Teavaj | 7 | 85 | 9,3 | 6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 3,8 |
| Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 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 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Túró rudi | 6,7 | 102 | 4,5 | 3,9 | 3,3 | 11,7 | 10,5 | 0,03 | 12 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Hamisgulyás | 1,3,9,12 | 74 | 1,8 | 0,2 | 1,9 | 11,4 | 0,8 | 0,11 | 0 |
| Rántott gombafejek | 1,3 | 269 | 3,6 | 0,5 | 13,8 | 44,6 | 1 | 0,35 | 0 |
| Petrezselymes rizs | | 285 | 7 | 1 | 5,3 | 49,9 | 0,7 | 0,3 | 0 |
| Remoulade mártás | 3,7,10,12 | 107 | 9 | 2,2 | 0,9 | 5,1 | 4 | 0,66 | 22,8 |
| Túró rudi | 6,7 | 102 | 4,5 | 3,9 | 3,3 | 11,7 | 10,5 | 0,03 | 12 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Sajtkrém | 7 | 41 | 1,8 | 0,9 | 3,3 | 3 | 0,9 | 0,3 | 180 |
| Teljes kiőrlésű kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Jégcsapretek | | 5 | 0 | 0 | 0,4 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0 |
| **2026.02.26. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tejbedara | 1,7 | 226 | 6,3 | 4,2 | 8,2 | 34,3 | 21,3 | 0,48 | 250,8 |
| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Csirkeraguleves | 1,3,9,12 | 95 | 2,1 | 0,3 | 11,2 | 7,2 | 0,7 | 0,42 | 0 |
| Sonkás pizza | 1,7 | 310 | 9,2 | 4,1 | 13,7 | 41,8 | 5,2 | 1,14 | 94 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Csirkeraguleves | 1,3,9,12 | 95 | 2,1 | 0,3 | 11,2 | 7,2 | 0,7 | 0,42 | 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 |
| Orsó tészta | 1 | 320 | 7,6 | 0,9 | 10,1 | 52,6 | 3,2 | 0,1 | 0 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 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 |
| 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 |
| **2026.02.27. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Tízórai*** | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 |
| Szilva extra dzsem | | 48 | 0 | 0 | 0,3 | 11 | 10 | 0,02 | 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*** | | | | | | | | | |
| Fahéjas almaleves | 1,7,12 | 107 | 0,7 | 0,5 | 1,3 | 23,4 | 20,5 | 0,12 | 27,4 |
| Panírozott halrúd | 1,4 | 151 | 6,1 | 0,5 | 9,1 | 14,4 | 1,3 | 0,76 | 0 |
| Rizibizi | | 264 | 5,4 | 0,8 | 8,1 | 44,1 | 1,1 | 0,1 | 0 |
| Tzatziki | 7 | 33 | 1,7 | 1,1 | 1,5 | 3 | 1,7 | 0,27 | 33,6 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Fahéjas almaleves | 1,7,12 | 107 | 0,7 | 0,5 | 1,3 | 23,4 | 20,5 | 0,12 | 27,4 |
| Gyros csirkecsíkok | | 273 | 22,9 | 2,8 | 15,2 | 0,2 | 0 | 0,45 | 0 |
| Pirított burgonya | 12 | 263 | 8,7 | 0,9 | 5 | 36,8 | 0 | 0,12 | 0 |
| Friss saláta | | 16 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,9 | 1 | 0,03 | 0 |
| Joghurt öntet | 7 | 75 | 2,7 | 1,9 | 6,7 | 6 | 5,2 | 0,39 | 228 |
| ***Uzsonna*** | | | | | | | | | |
| Mese fit Detki keksz | 1 | 224 | 8,9 | 4,1 | 3,7 | 31,2 | 11,1 | 0,2 | 0 |
| 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))