ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **36 . hét**

Általános iskola alsó

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.08.31. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	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
Uzsonna									
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
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
2026.09.01. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Póréhagymás túrókrém	7	41	2,3	1,4	4,1	1,1	1	0,08	27
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									
Bableves	1,3,9	153	4,2	0,4	6,8	20,8	0,9	0,2	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
Ebéd B									
Bableves	1,3,9	153	4,2	0,4	6,8	20,8	0,9	0,2	0
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0
Uzsonna									
Réteges joghurt kajszibarackkal	7	180	5,6	3,8	5,2	25,2	21,6	0,14	0
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
2026.09.02. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	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
Túrótöltelékes gombóc	1,7	520	8,9	1,3	14,2	94	10,2	1,48	169,6
Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	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
Gombás pizza	1,7	284	7,9	3,5	10,7	41,1	4,8	0,52	94
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
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
2026.09.03. Csütörtök									
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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd A									
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Paradicsomos húsos káposzta	1	251	12,7	3,3	10,5	21,3	14,8	0,25	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
Ebéd B									
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Hentes sertéstokány	1,10,12	170	11,4	4,3	9,9	6,1	2	0,96	0
Tarhonya	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,09	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1

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									
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
2026.09.04. Péntek									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Ebéd A									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Sajtos csirkeragu	1,7	157	6	1,5	15,2	6,3	1,8	1,08	100,8
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Resztelt csirkemáj	1	165	7,5	3,1	17,2	6,2	0,9	0,54	0
Tört burgonya	12	174	0,4	0	4,6	34,1	0	0,12	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Uzsonna									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
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

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
2026.09.07. Hétfő									
Tízórai									
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	20,2	0,27	228
Fahéjas csiga	1,3,7	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	0,25	0
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Sertéspörkölt	1	120	8,3	2,5	6,8	4	0,9	0,09	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
Lilakáposzta saláta		52	0	0	0,8	11,6	9,7	0,41	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kápia paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026.09.08. 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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd A									
Csirkebecsinált leves	1,7,9,12	121	4,8	1,2	8,6	8	1,2	0,45	16,3
Burgonyás tészta	1,12	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Ebéd B									
Csirkebecsinált leves	1,7,9,12	121	4,8	1,2	8,6	8	1,2	0,45	16,3
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
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 zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026.09.09. Szerda									
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
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	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
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									
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 olaszos teljes kiőrlésű [illegible]	1,7,9	336	8,4	3,5	15,9	45,4	9,8	0,66	90
Uzsonna									
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0
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
2026.09.10. 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
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0
Kelkáposztafőzelék	1,12	123	3,7	0,4	4,8	16,4	0,3	0,66	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Csikós sertéstokány	1,7	174	12,8	5,1	8,9	5,2	1,2	0,33	15,6
Galuska	1,3	303	6,1	1	8,2	52,6	0	0,04	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	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
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
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
2026.09.11. 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 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									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Natúr sertésszelet karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Pecsenyelé	1,12	22	1,9	0,2	0,2	0,9	0,5	0,26	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
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
Csirkemell nuggets	1,9	201	10	1,4	12,3	15,8	0,5	1,14	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
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.09.14. Hétfő									
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									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	393	12,2	1,1	20	46,7	3,8	0,72	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Ebéd B									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Óvári sertésszelet	7	196	12,6	3,6	14,7	2,5	0,8	1,32	90
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
Uzsonna									
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
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
2026.09.15. Kedd									
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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	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									
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
2026.09.16. 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									
Sertésraguleves	1,3,9	104	5,9	1,6	5,8	6,3	0,7	0,13	0
Aranygaluska	1,3,7	536	15,7	2,7	14,1	83	20,4	0,24	54,7
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									
Sertésraguleves	1,3,9	104	5,9	1,6	5,8	6,3	0,7	0,13	0
Káposztás tészta	1	375	7,3	0,9	10,4	65,5	20,5	0,25	0
Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	0	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
2026.09.17. 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	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	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 B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Sajtos brokkoligolyó	1,7	141	5,9	1,1	4,1	17,3	1,6	0,98	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
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
2026.09.18. Péntek									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
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									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	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
Remoulade mártás	3,7,10,12	107	9	2,2	0,9	5,1	4	0,66	22,8
Ebéd B									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4
Budapest sertésragu	1	165	9,6	3,5	10,5	7,7	1,7	0,38	0
Tört burgonya	12	174	0,4	0	4,6	34,1	0	0,12	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	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
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									
Tízórai									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	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
Uborkasaláta		21	0,1	0	0,6	4,6	3,4	0,26	0
Ebéd B									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2
Parajos sertéshúsos penne	1,7	524	24,6	7,4	25,2	49,4	5,2	0,41	117
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026.09.22. 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	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	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									
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
2026.09.23. 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									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	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
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Ebéd B									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Kakaós kalács	1,3,7	592	15,8	3,4	12,5	98,4	33,8	0,28	45,6
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	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
2026.09.24. 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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	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	179	5,9	0,8	6,1	21,5	1,3	0,7	0
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0
Ebéd B									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	0
Sajtos tejszínes brokkoli	1,7,9	97	4,1	2	5,3	8,7	1,5	0,21	121,5
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	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									
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026.09.25. 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 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									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	66	3,5	1,5	1,6	6,5	1	0,12	20,8
Rántott csirkemell	1,3	298	4,8	0,8	26,2	37,2	0	0,44	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
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Ebéd B									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	66	3,5	1,5	1,6	6,5	1	0,12	20,8
Sertésbrassói	12	464	19,8	6,1	14,7	50,3	1,6	0,65	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Uzsonna									
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

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									
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
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Zöldborsós csirkeragu	1	168	6,5	1,6	14	8,6	1,6	0,87	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Lilakáposzta saláta		52	0	0	0,8	11,6	9,7	0,41	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	189	11,7	3,9	7,9	12,3	6,4	0,31	19,5
Makaróni tészta	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,16	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026.09.29. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Retek		8	0,1	0	0,6	1,1	0	0,04	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 zöldbab	1,7	410	24,6	7,5	17,9	28,6	2,8	0,16	61
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
2026.09.30. Szerda									
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									
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
Ebéd B									
Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	0
Kukoricás rizs		246	6,2	0,8	5,6	42	1,5	0,55	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Uzsonna									
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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026.10.01. 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									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	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
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Csirkepörkölt	1	114	4,3	0,2	10,6	4,5	1	0,58	0
Tökfőzelék	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	10,1	0,75	26
Teljes kiőrlésű kenyér	1	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									
Kukorica galuska leves	3,9	89	4,5	0,5	1,5	10,7	0,7	0,18	0
Sertésvagdalt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,71	0
Petrezselymes burgonya	12	199	2,8	0,3	4,8	34,6	0	0,03	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Uzsonna									
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0

2026.10.02. Péntek

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Zöldséges bulgur	1	251	5,2	0,6	6,6	38,3	1,3	0,23	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	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))