

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Zalaegerszeg

23 . hét

Óvoda

1/9 .oldal

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | | |
|---------------------------|----------|-----|------|-----|------|------|------|------|-----------------|------------------------------|-----------|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|
| 2026.06.01. Hétfő | | | | | | | | | Tízóra | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | |
| Tejeskávé | 7 | 144 | 3 | 1,8 | 5,9 | 20,3 | 19,2 | 0,28 | 228 | Vaníliás túrkrém | 7 | 54 | 2,3 | 1,4 | 4,1 | 4,3 | 4 | 0,01 | 27 |
| Sajtos pogácsa | 1,37,12 | 166 | 65 | 3,2 | 3,4 | 22,5 | 0,4 | 1,1 | 30 | Foszlós kalács | 1,3,7 | 171 | 5,2 | 2,3 | 4,4 | 26,8 | 6,2 | 0,45 | 0 |
| Ébéd | | | | | | | | | Ébéd | | | | | | | | | | |
| Daragaluska leves | 1,3,9,12 | 50 | 1,5 | 0,2 | 1,6 | 7,4 | 0,6 | 0,33 | 0 | Karamellás körteleves | 1,7,12 | 114 | 1,7 | 0,9 | 1,2 | 23,4 | 20,5 | 0,17 | 27,4 |
| Sertésfasírt | 1,3 | 153 | 10,8 | 3 | 8,3 | 5,5 | 0,3 | 0,46 | 0 | Panírozott halrúd | 1,4 | 151 | 6,1 | 0,5 | 9,1 | 14,4 | 1,3 | 0,76 | 0 |
| Sárgaborsóf zselé | 1 | 262 | 7,7 | 1,7 | 11,7 | 30,3 | 0,4 | 0,5 | 0 | Petrezselymes rizs | | 237 | 5,8 | 0,8 | 4,4 | 41,6 | 0,6 | 0,25 | 0 |
| Teljes ki rítés kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 | Remoulade mártás | 3,7,10,12 | 86 | 7,2 | 1,8 | 0,7 | 4 | 3,2 | 0,53 | 18,2 |
| Ananász | | 53 | 0 | 0 | 0,4 | 12 | 12 | 0 | 0 | Üsoma | | | | | | | | | |
| Üsoma | | | | | | | | | Olasz felvágott | | 47 | 4 | 1,5 | 2,4 | 0,4 | 0 | 0,44 | 0 | |
| Pulykasonka | | 16 | 0,4 | 0,1 | 3 | 0,3 | 0 | 0,54 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Teljes ki rítés zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 | Salátalevél | | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Zöldpaprika | | 6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 | 2026.06.04. Csütörtök | | | | | | | | | |
| 2026.06.02. Kedd | | | | | | | | | Tízóra | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 | |
| Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | Csokis gabonagolyó | 1,6 | 156 | 1,6 | 0,3 | 2,4 | 32,4 | 14,4 | 0,12 | 0 |
| Sertéspárizsi | | 43 | 3,6 | 1,4 | 2,2 | 0,4 | 0,1 | 0,37 | 0 | Ébéd | | | | | | | | | |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Hamisgulyás | 1,3,9,12 | 74 | 1,8 | 0,2 | 1,9 | 11,4 | 0,8 | 0,11 | 0 |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 | Mákos guba | 1,7 | 377 | 11,6 | 4 | 11,6 | 55,4 | 23,2 | 0,97 | 145,4 |
| Ébéd | | | | | | | | | Vaníliás öntet | 7 | 128 | 2,3 | 1,6 | 2,4 | 24 | 18,1 | 0,17 | 95 | |
| Zöldborsóleves | 1,3,9,12 | 58 | 1,6 | 0,2 | 2,8 | 7,2 | 1,1 | 0,31 | 0 | Alma | | 31 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 7 | 0,01 | 0 |
| Húsgombóc | 3 | 134 | 8,5 | 3 | 8,6 | 6 | 0,2 | 0,45 | 0 | Üsoma | | | | | | | | | |
| Paradicsommártás | 1,9 | 169 | 5,8 | 0,6 | 2,4 | 26 | 20 | 0,15 | 0 | Kockasajt | 7 | 65 | 5,5 | 3,6 | 2,6 | 1,3 | 1 | 0,6 | 108 |
| Fittburgonya | 12 | 78 | 0,2 | 0 | 2,1 | 15,3 | 0 | 0,05 | 0 | Teljes ki rítés kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Teljes ki rítés kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 | Jégcsapretek | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 |
| Meggyes süti | 1,3,7 | 145 | 4,9 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 11,9 | 0,12 | 9,1 | 2026.06.05. Péntek | | | | | | | | | |
| Üsoma | | | | | | | | | Tízóra | | | | | | | | | | |
| Reszelt sajt | 7 | 61 | 4,7 | 3,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0,36 | 160 | Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Majonézés tojáskrém | 3,10 | 46 | 3,4 | 0,7 | 1,8 | 1 | 0,7 | 0,2 | 0 |
| Félbarna kenyér | 1 | 124 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,6 | 0,65 | 0 | Teljes ki rítés kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Kigyóuborka | | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | Paradicsom | | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
| 2026.06.03. Szerda | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákkélek; 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.Puhatestűek a tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számított energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(Kalcium;mg/ádag)

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|----------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | |
| Zöldsegkrémleves | 1,7,9 | 66 | 1,8 | 0,9 | 2,8 | 8,9 | 1,9 | 0,16 | 18,2 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 33 | 2,1 | 1 | 0,5 | 3 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| Sertéspörkölt | 1 | 120 | 8,3 | 2,5 | 6,8 | 4 | 0,9 | 0,09 | 0 |
| Orsó tészta | 1 | 265 | 6,4 | 0,8 | 7,2 | 43,8 | 1 | 0,04 | 0 |
| Cékla savanyúság | 10 | 23 | 0,1 | 0 | 0,3 | 5,2 | 3,9 | 1 | 0 |
| <i>Uzsoma</i> | | | | | | | | | |
| 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 |

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | | |
|---------------------------|----------|-----|------|-----|------|------|------|------|------------------------------|---------------------------|----------|-----|-----|-----|------|------|------|-------|------|
| 2026.06.08. Hétfő | | | | | | | | | Tízóra | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | Gyümölcsstea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | |
| Gyümölcsstea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | Zala felvágott | 43 | 34 | 1,4 | 2,6 | 0,4 | 0 | 0,32 | 0 | |
| Vajkrém | 7 | 32 | 3 | 2 | 0,8 | 0,6 | 0,4 | 0,14 | 3,8 | Margarin | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | |
| Sajtos kifli | 1,7 | 126 | 1,5 | 0,8 | 3,6 | 23,9 | 0,7 | 0,54 | 27 | Teljes ki rítés zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | Zöldpaprika | 6 | 6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 | |
| Édes gyökekrémleves | 1,7,9,12 | 65 | 1,5 | 0,8 | 1,9 | 10,5 | 2,1 | 0,16 | 18,2 | <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 33 | 2,1 | 1 | 0,5 | 3 | 0,1 | 0,05 | 0 | Gulyásleves | 1,3,9,12 | 105 | 4,9 | 1,3 | 4,7 | 9,6 | 0,6 | 0,1 | 0 |
| Rakott brokkoli | 1,7 | 309 | 18,3 | 5,6 | 15,4 | 18,8 | 2,1 | 0,12 | 45,2 | Fehér kenyér | 1 | 72 | 0,2 | 0 | 2,4 | 14,4 | 0,2 | 0,36 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 0 | Darás metélt | 1 | 314 | 7,5 | 0,9 | 8,9 | 52,4 | 5 | 0,14 | 0 |
| Barackbefőtt | | 32 | 0 | 0 | 0,3 | 8,7 | 7,9 | 0 | 0 | Eperöntet | 12 | 40 | 0 | 0 | 0,1 | 9,7 | 8,2 | 0,02 | 0 |
| <i>Üsörma</i> | | | | | | | | | <i>Üsörma</i> | | | | | | | | | | |
| Kén májas | | 56 | 4,8 | 1,8 | 2,6 | 0,8 | 0,5 | 0,34 | 0 | Sajtszelet | 7 | 63 | 4,6 | 3,4 | 5,2 | 0 | 0 | 0,38 | 120 |
| Teljes ki rítés kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Lilahagyma | | 5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 0 | 0 | Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| 2026.06.09. Kedd | | | | | | | | | 2026.06.11. Csütörtök | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 | Kakaós tej | 7 | 152 | 3,3 | 2 | 6,1 | 21,3 | 21,2 | 0,27 | 228 |
| Méz | | 61 | 0 | 0 | 0,1 | 16,5 | 16,4 | 0 | 0 | Teavaj | 7 | 57 | 6,2 | 4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 2,5 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 0 | <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | |
| <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 42 | 1,6 | 0,2 | 1,3 | 5 | 0,8 | 0,32 | 0 | |
| Lebbensleves | 1,12 | 89 | 3,2 | 1,3 | 2,4 | 11,5 | 0,8 | 0,41 | 0 | Főtt tojás | 3 | 82 | 4,9 | 1,5 | 5,5 | 0,4 | 0,2 | 0,15 | 0 |
| Kolbászos aprópecsenye | 1 | 131 | 9,1 | 2,8 | 6 | 3,5 | 0,9 | 0,36 | 0 | Sóskamártás | 1,7 | 119 | 6,9 | 1,9 | 2,5 | 11,3 | 3,6 | 0,61 | 35,1 |
| Gyöngybabfélék | 1,7 | 273 | 9,2 | 2,1 | 12,1 | 34,3 | 0,8 | 0,26 | 20,8 | Főtt burgonya | 12 | 78 | 0,2 | 0 | 2,1 | 15,3 | 0 | 0,05 | 0 |
| Teljes ki rítés kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 | Félbarna kenyér | 1 | 74 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,3 | 0,39 | 0 |
| Banán | | 105 | 0 | 0 | 1,3 | 24,2 | 8,4 | 0,16 | 0 | <i>Üsörma</i> | | | | | | | | | |
| <i>Üsörma</i> | | | | | | | | | Kockasajt | 7 | 65 | 5,5 | 3,6 | 2,6 | 1,3 | 1 | 0,6 | 108 | |
| Csemege szalámi | | 48 | 4,4 | 1,7 | 1,9 | 0,1 | 0,1 | 0,39 | 0 | Teljes ki rítés kifli | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Alma | | 31 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 7 | 0,01 | 0 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 | 2026.06.12. Péntek | | | | | | | | | |
| Kígyóborka | | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | |
| 2026.06.10. Szerda | | | | | | | | | Tejbedara | 1,7 | 181 | 5 | 3,4 | 6,5 | 27,4 | 17 | 0,38 | 200,6 | |
| | | | | | | | | | Kakaós szórat | | 38 | 0,7 | 0,4 | 0,7 | 6,9 | 6 | 0 | 0 | |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|----|--|
| <i>Ebéd</i> | | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 130 | 3,9 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 | |
| Kukorica mazsás csirkemell csik | 1 | 156 | 7,2 | 1 | 11,2 | 11,9 | 0,4 | 0,98 | 0 | |
| Petrezselymes bulgur | 1 | 236 | 5,5 | 0,7 | 5,5 | 35,4 | 0,5 | 0,08 | 0 | |
| Házi vegyes saláta | | 28 | 0 | 0 | 0,5 | 6,1 | 4,9 | 0,22 | 0 | |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 | |
| <i>Uzsoma</i> | | | | | | | | | | |
| Gépsonka | | 26 | 1,2 | 0,5 | 3 | 0,7 | 0,4 | 0,54 | 0 | |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | |
| Teljes ki rítés zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 | |
| Salátalevél | | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | |

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | | |
|-----------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------------------------------|-------------------------|--------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-------|
| 2026.06.15. Hétfő | | | | | | | | | Ébéd | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | Gyümölcsleves | 1,7,12 | 109 | 06 | 03 | 1,3 | 246 | 21 | Q11 | 18,2 |
| F. t. virsli | | 158 | 138 | 56 | 7,2 | 1,3 | 0 | 1,26 | 0 | Dubarry sertésszelet | 1,7 | 195 | 11,4 | 3,7 | 124 | 7 | 2,7 | Q91 | 105,6 |
| Félbarna kenyér | 1 | 124 | 06 | 02 | 3,7 | 25,5 | 06 | 065 | 0 | Rizibizi | | 220 | 4,5 | 0,6 | 6,8 | 368 | 09 | Q08 | 0 |
| Ketchup | | 10 | 01 | 0 | 0,1 | 2,2 | 1,5 | 0,22 | 0 | Banán | | 105 | 0 | 0 | 1,3 | 242 | 84 | Q16 | 0 |
| Ébéd | | | | | | | | | Üsoma | | | | | | | | | | |
| Csontleves | 1,3,9,12 | 40 | 09 | 01 | 1,1 | 6,7 | 04 | 043 | 0 | Sertéspárizsi | | 43 | 3,6 | 1,4 | 2,2 | 04 | 01 | Q37 | 0 |
| Paradicsomos húsos káposzta | 1 | 209 | 106 | 27 | 8,8 | 17,8 | 124 | 0,21 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | Q08 | 0 |
| Teljes ki. rítés kenyér | 1 | 129 | 06 | 02 | 3,7 | 25,5 | 04 | 07 | 0 | Teljes ki. rítés kenyér | 1 | 129 | 06 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 04 | 0,7 | 0 |
| Répatorta | 1,3,12 | 203 | 7,9 | 1 | 2,6 | 30,6 | 17,7 | 0,07 | 0 | Jégcsapretek | | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0 | Q04 | 0 |
| Üsoma | | | | | | | | | 2026.06.18. Csütörtök | | | | | | | | | | |
| Sajtos pogácsa | 1,3,7,12 | 166 | 65 | 32 | 3,4 | 22,5 | 04 | 1,1 | 30 | Tízóra | | | | | | | | | |
| Alma | | 31 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 7 | 0,01 | 0 | Tejeskávé | 7 | 144 | 3 | 1,8 | 5,9 | 20,3 | 19,2 | Q28 | 228 |
| 2026.06.16. Kedd | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | Q08 | 0 |
| Körözött | 7 | 41 | 21 | 1,3 | 4,4 | 1,2 | 1,1 | 0,08 | 24,9 | Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 04 | 01 | 4 | 24,1 | 03 | 0,6 | 0 | Kígyóborka | | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Pirított tökmag | | 58 | 4,3 | 0,8 | 3,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | Ébéd | | | | | | | | | |
| Ébéd | | | | | | | | | Ébéd | | | | | | | | | | |
| Tejfölös burgonyaleves | 1,7,9,12 | 112 | 5,1 | 1,6 | 2,4 | 12,7 | 1 | 0,11 | 20,8 | BrokkolikréMLEVES | 1,7,12 | 59 | 1,6 | 0,8 | 3,1 | 7,2 | 1,6 | 0,32 | 18,2 |
| Szilvafőzelékes gombóc | 1 | 391 | 61 | 0,8 | 8,7 | 72,1 | 14,2 | 0,93 | 0 | Pirított kenyérkocka | 1 | 22 | 0,1 | 0 | 0,7 | 4,6 | 0,1 | 0,12 | 0 |
| Fahéjas porcukor | | 38 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 8,6 | 0 | 0 | Pincepörkölt | 12 | 264 | 10 | 2,5 | 9,7 | 30 | 0,7 | 0,22 | 0 |
| Cseresznye | | 63 | 0 | 0 | 0,8 | 14 | 14 | 0,02 | 0 | Káposztasaláta | | 33 | 0 | 0 | 0,5 | 7,2 | 6,3 | 0,27 | 0 |
| Üsoma | | | | | | | | | Üsoma | | | | | | | | | | |
| Reszelt sajt | 7 | 61 | 4,7 | 3,2 | 5,2 | 0 | 0 | 0,36 | 160 | Teljes ki. rítés kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Csirke mell sonka | | 22 | 0,9 | 0,3 | 3 | 0,4 | 0,1 | 0,44 | 0 |
| Teljes ki. rítés kiffi | 1 | 110 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 20,7 | 0,3 | 0,6 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | Q08 | 0 |
| Salátalevél | | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 |
| 2026.06.17. Szerda | | | | | | | | | 2026.06.19. Péntek | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 | Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 |
| Dzsungel gabonapehely | 1,6 | 150 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 31,6 | 11,6 | 0,32 | 0 | Kockasajt | 7 | 65 | 5,5 | 3,6 | 2,6 | 1,3 | 1 | 0,6 | 108 |
| | | | | | | | | | Teljes ki. rítés kiffi | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Paradicsom | | | | | | | | | | |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | |
|----------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|--|
| <i>Ébéd</i> | | | | | | | | | | |
| Bagolyborsó leves | 1,7,9 | 91 | 44 | 21 | 31 | 86 | 1,2 | 0,71 | 15,6 | |
| Paradicsomos tonhalas ragu | 4 | 98 | 44 | 03 | 10,2 | 4,2 | 35 | 0,71 | 0 | |
| Orsó tészta | 1 | 265 | 64 | 08 | 7,2 | 43,8 | 1 | 0,04 | 0 | |
| Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 | |
| <i>Utasna</i> | | | | | | | | | | |
| Kakaós íz habos puding | 7 | 163 | 4,2 | 2,8 | 2,1 | 28,7 | 22,8 | 0,12 | 0 | |
| Háztartási keksz | 1,12 | 80 | 1,2 | 0,5 | 1,8 | 15,2 | 3,7 | 0,18 | 0 | |

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca | | |
|---------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------------------------------|---------------------------------|---------|-----|------|-----|------|------|------|------|-----|
| 2026.06.22. Hétfő | | | | | | | | | Ebéd | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 | Paradicsomleves | 1,39 | 130 | 39 | 0,4 | 1,9 | 21,2 | 15,4 | 0,12 | 0 |
| Mézes maci gabonapehely | 6 | 153 | 0,7 | 0,2 | 2,3 | 34 | 12,4 | 0,28 | 0 | Grillf. szerez csirkemell | | 110 | 4,3 | 0,6 | 17,4 | 0,4 | 0 | 0,6 | 0 |
| Ebéd | | | | | | | | | Utszorna | | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 88 | 2,1 | 0,8 | 2,5 | 13,6 | 0,8 | 0,41 | 0 | Párolt rizs | | 236 | 5,8 | 0,8 | 4,4 | 41,4 | 0,6 | 0,08 | 0 |
| Dino szelet | 1 | 141 | 7 | 0,8 | 9,6 | 9,6 | 0,3 | 0,72 | 0 | F. szerez karotta kukoricával | | 56 | 2,9 | 1,1 | 1,7 | 6 | 0,8 | 0,19 | 0 |
| Zöldborsóf. zelek | 1,7 | 164 | 0,7 | 0,5 | 10,1 | 26,1 | 10,2 | 0,12 | 27,4 | Limonádé | 12 | 42 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 10,3 | 0 | 0 |
| Tejjes ki. rlés kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 | Utszorna | | | | | | | | | |
| Alma | | 31 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 7 | 0,01 | 0 | Pulykasonka | | 16 | 0,4 | 0,1 | 3 | 0,3 | 0 | 0,54 | 0 |
| Utszorna | | | | | | | | | 2026.06.25. Csütörtök | | | | | | | | | | |
| Ken májas | | 56 | 4,8 | 1,8 | 2,6 | 0,8 | 0,5 | 0,34 | 0 | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | |
| Búzakorpás diákrúd | 1,7 | 143 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 27,2 | 1,3 | 0,7 | 0 | Kakaós tej | 7 | 152 | 3,3 | 2 | 6,1 | 21,3 | 21,2 | 0,27 | 228 |
| Póréhagyma | | 4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | Briós | 1,37 | 201 | 4,4 | 2,1 | 4,1 | 35,5 | 7 | 0,41 | 0 |
| 2026.06.23. Kedd | | | | | | | | | Ebéd | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | Tojásleves | 1,3 | 75 | 5,2 | 0,6 | 2,2 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 0 |
| Mediterrán tonhalkrém | 4,7,10,12 | 34 | 2,1 | 0,9 | 3 | 0,7 | 0,6 | 0,18 | 1,7 | Zöldséges sertésvagdalt | 1,3 | 162 | 10,8 | 3 | 8,8 | 7,1 | 0,5 | 0,51 | 0 |
| Tejjes ki. rlés kenyér | 1 | 129 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 25,5 | 0,4 | 0,7 | 0 | Tört burgonya | 12 | 145 | 0,3 | 0 | 3,9 | 28,4 | 0 | 0,1 | 0 |
| Pirított napraforgómag | | 59 | 4,8 | 0,5 | 1,9 | 1,7 | 0 | 0,02 | 0 | Káposztasaláta | | 33 | 0 | 0 | 0,5 | 7,2 | 6,3 | 0,27 | 0 |
| Ebéd | | | | | | | | | Utszorna | | | | | | | | | | |
| Húsgaluska leves | 1,3,7,9,12 | 117 | 7,6 | 2,3 | 6,9 | 5 | 0,9 | 0,3 | 7,6 | Paprikás szalámi | | 48 | 4,3 | 1,7 | 2,2 | 0,1 | 0,1 | 0,34 | 0 |
| Burgonyás tészta | 1,12 | 290 | 8,2 | 1 | 7,9 | 44,3 | 2,5 | 0,41 | 0 | Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 |
| Cékla savanyúság | 10 | 23 | 0,1 | 0 | 0,3 | 5,2 | 3,9 | 1 | 0 | Tejjes ki. rlés zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| Nektarin | | 49 | 0 | 0 | 0,4 | 11,4 | 3,2 | 0 | 0 | Salátalevél | | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Utszorna | | | | | | | | | 2026.06.26. Péntek | | | | | | | | | | |
| Sajtszelet | 7 | 63 | 4,6 | 3,4 | 5,2 | 0 | 0 | 0,38 | 120 | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Gyümölcs tea | 12 | 28 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 |
| Zsemle | 1 | 148 | 0,4 | 0 | 4,3 | 29,7 | 0,6 | 0,65 | 0 | Petrezselymes uborkás tojáskrém | 3,10,12 | 44 | 3,2 | 0,6 | 1,6 | 1 | 0,8 | 0,23 | 0 |
| Kigyóborka | | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | Tejjes ki. rlés zsemle | 1 | 131 | 0,5 | 0,2 | 3,8 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 0 |
| 2026.06.24. Szerda | | | | | | | | | 2026.06.26. Péntek | | | | | | | | | | |
| <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | <i>Tízóra</i> | | | | | | | | | | |
| Tej | 7 | 90 | 3 | 2 | 6,6 | 9,4 | 9,4 | 0,2 | 228 | Paradicsom | | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
| Szamóca extra dzsem | | 52 | 0 | 0 | 0,1 | 12,6 | 12,2 | 0 | 0 | Ebéd | | | | | | | | | |
| Margarin | | 18 | 2 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0 | Vöröslencse krémleves | 1,7,12 | 140 | 2,9 | 0,6 | 7,7 | 10,7 | 0,6 | 0,33 | 0 |
| Fehér kenyér | 1 | 120 | 0,4 | 0,1 | 4 | 24,1 | 0,3 | 0,6 | 0 | Leves gyöngy | 1,3,7 | 33 | 2,1 | 1 | 0,5 | 3 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| | | | | | | | | | Utszorna | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Rizsfelfújt | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Csokoládés öntet | | | | | | | | | | |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| <i>Utsama</i> | | | | | | | | | |
| Barackos joghurt | 7 | 131 | 1,1 | 0,6 | 3,5 | 26,3 | 238 | 0,1 | 150 |
| Kifli | 1,7 | 135 | 0,9 | 0,2 | 4,3 | 26,5 | 1,1 | 0,53 | 0 |

