ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

36 . hét

Nagykanizsa Szabadszedés Piarista Felső

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23	0
Spagetti (bio tésztával)	1	315	7,3	0,9	8,7	52,7	1,2	0,05	0
Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150
Ebéd B									
Bableves	1,3,9	153	4,2	0,4	6,8	20,8	0,9	0,2	0
Panírozott halrúd	1,4	203	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02	0
Burgonyapüré	7,12	259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21	45,3
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
Pirított tökmag		115	8,6	1,6	7,1	0,7	0	0	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	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	204	13,7	5,1	11,9	7,3	2,3	1,15	0
Tarhonya	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,1	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
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	196	7,5	1,9	19	7,9	2,2	1,35	126
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	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									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Resztelt csirkemáj	1	206	9,4	3,8	21,6	7,8	1,1	0,67	0
Tört burgonya	12	193	0,4	0	5,1	37,8	0	0,13	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	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	144	10	3	8,2	4,9	1,1	0,1	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		507	18,8	3,7	23,7	55,3	3,7	1,36	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	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	0,62	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	139	5,4	3,2	6,3	15,3	1,5	1,8	0
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
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	218	16	6,4	11,1	6,5	1,5	0,42	19,5
Galuska	1,3	336	6,8	1,1	9,1	58,5	0	0,05	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		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0
Fűszeres karotta kukoricával		75	3,9	1,4	2,3	8	1	0,25	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	221	3,1	0,3	5,3	38,5	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	472	14,7	1,4	24	56,1	4,5	0,86	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	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	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	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8
Pirított dara	1	227	4,5	0,6	5,6	40	0	0,11	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	643	18,9	3,3	17	99,6	24,5	0,29	65,7
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	450	8,7	1,1	12,4	78,6	24,6	0,3	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		286	3,6	0,4	22,1	41,5	6,8	0,68	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	169	7,1	1,4	5	20,7	1,9	1,17	0
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
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	203	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02	0
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0
Remoulade mártás	3,7,10,12	129	10,8	2,6	1,1	6,1	4,8	0,8	27,3
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	197	11,5	4,3	12,6	9,3	2	0,46	0
Tört burgonya	12	193	0,4	0	5,1	37,8	0	0,13	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	207	14,6	5,4	10,9	7,1	2,1	0,45	0
Bulgur	1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	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	176	11,1	3,9	11,3	7,7	0,3	0,54	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	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	187	4,5	0,2	13,5	19,1	13,9	1,66	0
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	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		162	6,7	0,9	3,6	21,6	15,8	0,01	0
Fodros metélt	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	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	215	7,1	1	7,3	25,8	1,6	0,84	0
Burgonyapüré	7,12	259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21	45,3
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	117	4,9	2,3	6,3	10,5	1,8	0,26	145,8
Bulgur	1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	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	336	5,4	0,9	29,5	41,9	0	0,5	0
Mexikói rizs		278	6,1	0,9	6,1	48,5	1,4	0,26	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	556	23,7	7,3	17,7	60,3	1,9	0,78	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	202	7,8	1,9	16,9	10,3	2	1,04	0
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	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	226	14,1	4,7	9,4	14,7	7,6	0,37	23,4
Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17	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	420	21,5	8,6	14,3	37,5	1	1,96	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	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	69	3,3	2	8,1	1,8	1,8	0,01	40
Tejföl	7	60	5,4	3,6	1,4	1,5	1,5	0,02	58,5
Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	0	0
Fodros metélt	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	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		273	6,8	0,9	6,2	46,6	1,6	0,61	0
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8
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	136	5,2	0,3	12,7	5,4	1,3	0,7	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	221	3,1	0,3	5,3	38,5	0	0,03	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	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	203	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02	0
Zöldséges bulgur	1	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	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	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	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))