

41.
hét



2026.10.05

2026.10.06

2026.10.07

2026.10.08

2026.10.09

TÍZÓRAI

Kakaó (7) E:2 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0
Fatörzs kifli(1)E:173 Zs/t:2,7/0,5 F:4,8 Sz/c:32/3,9 S:0

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Körözött (7) E:126 Zs/t:11,1/5,1 F:6,4 Sz/c:0,1/0 S:1,1
T.k.kenyér (1)E:166 Zs/t:0,9/0,1 F:6,5 Sz/c:32,8/0,2 S:0,7

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Vöröslencsés sajtkrém (7)
E:112 Zs/t:4,9/2,1 F:10,4 Sz/c:6,5/0,9 S:1,1
T.k.zsemle (1)E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5
Sárgarépa (12)E:12 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,4/0,6 S:0,1

Tej (7)
E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6
Méz
E:65 Zs/t:0/0 F:0,1 Sz/c:16,2/16,2 S:0
Margarin
E:64 Zs/t:7/1,9 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1
Kenyér (1)
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Snidlinges túrókrém (7)
E:60 Zs/t:3/1,6 F:5,8 Sz/c:2,3/2,3 S:0,1
T.k.kenyér (1)
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5
Uborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0

EBÉD

Csicsoriborsós csirkeragu leves (1,9,12)
E:192 Zs/t:6,4/1 F:17,3 Sz/c:16/2,1 S:0,6
Mákos guba (1,3,7)
E:510 Zs/t:14,1/4,2 F:16,2 Sz/c:78,1/32,2 S:1,4
Vaníliásodó (1,3,7)
E:115 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:17,6/16,1 S:0,2

Zöldborsókrémleves (1,7)
E:207 Zs/t:4,2/1,5 F:11,7 Sz/c:30,2/10,5 S:0,2
Csirkepaprikás (1,7)
E:194 Zs/t:11,4/3,1 F:18,5 Sz/c:4,1/2,4 S:0,6
Tésztaköret (1,3) E:314 Zs/t:7,4/1 F:10,5 Sz/c:51/0,1 S:0,8
Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0

Tejfölös burgonyaleves(1,7,12)
E:170 Zs/t:5,6/2,2 F:4,3 Sz/c:25/2,9 S:0,5
Rakott brokkoli bulgurral (1,7,12)
E:385 Zs/t:24,1/7,7 F:19,3 Sz/c:22,2/2,9 S:0,8

Kertészleves (1,3,9,12)
E:47 Zs/t:1,6/0,2 F:1,7 Sz/c:6,3/1,1 S:0,1
Főtt virsli
E:139 Zs/t:12/4,6 F:7,5 Sz/c:0,1/0 S:1,5
Lencsefőzelék (1,7,10,12)
E:372 Zs/t:9,9/2,6 F:20,5 Sz/c:49,9/6,1 S:0,5

Fahéjas szilvaleves (1,7)
E:149 Zs/t:3,5/1,9 F:2,9 Sz/c:25,3/16,1 S:0,1
Póréhagymás-tejszínes csirkeragu
(1,7)
E:202 Zs/t:11,4/3,4 F:21,1 Sz/c:3,5/1,1 S:0,6
Párolt rizs (12)
E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém (7)
E:76 Zs/t:8/3,9 F:0,5 Sz/c:0,4/0,4 S:0
T.K Kenyér (1)E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6
Lilahagyma (12) E:8 Zs/t:0/0 F:0,2 Sz/c:1,7/0,4 S:0

Kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2
Kifli (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7
Kígyóuborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0

Gyümölcsjoghurt (7)
E:166 Zs/t:5,8/3,1 F:5,6 Sz/c:22,4/22,4 S:0,5
Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5

Gépsonka E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3
Margarin E:32 Zs/t:3,5/1 F:0,2 Sz/c:0/0 S:0,1
T.k. kenyér (1)
E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5
Jégcsapretek E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,8/0,2 S:0

Sajtkrémés párna (1,3,7)
E:303 Zs/t:4,9/1,4 F:6,9 Sz/c:56,7/22,2 S:0,8

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

					
	2026.10.12	2026.10.13	2026.10.14	2026.10.15	2026.10.16
TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Magyaros vajkrém (7) E:38 Zs/t:4/1,9 F:0,3 Sz/c:0,2/0,2 S:0 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Paradicsom E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3 Almás párna (1,3,7) E:286 Zs/t:7,9/2,4 F:5,5 Sz/c:47,3/21,8 S:0,2	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Párizsi E:64 Zs/t:5,5/2,1 F:3,6 Sz/c:0,1/0 S:0,7 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0	Kakaó (7) E:129 Zs/t:1/0,5 F:7 Sz/c:22,8/22,8 S:0,2 Briós (1,3,7) E:401 Zs/t:11,5/3,3 F:12,7 Sz/c:60,9/18,7 S:0,3	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Sajt (7) E:54 Zs/t:1,5/0,9 F:8,5 Sz/c:1/0 S:0,2 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:130 Zs/t:0,7/0 F:5,1 Sz/c:25,8/0,2 S:0,5 Uborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0
EBÉD A	Palócleves (1,7,12) E:286 Zs/t:18,4/6,2 F:11,9 Sz/c:17,6/3,7 S:0,5 Aranygaluska (1,3,7) E:417 Zs/t:13,4/2,5 F:12,4 Sz/c:60,9/19,1 S:0,4 Vaníliásodó (1,3,7) E:115 Zs/t:2,8/1,1 F:4,7 Sz/c:17,6/16,1 S:0,2	Csontleves (1,3,9,12) E:42 Zs/t:1,6/0,2 F:2,3 Sz/c:4,5/1,1 S:0,5 Tepsis csirke, répa, burgonya, hagyma (1,10,12) E:392 Zs/t:5,7/0,9 F:24,8 Sz/c:58,6/5 S:0,8 Alma E:28 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:5,6/4,8 S:0	Paradicsomleves (1,3,9,12) E:126 Zs/t:4,5/0,5 F:2,9 Sz/c:18,3/13,2 S:1 Vadas csirkeragu (1,7,9,10) E:342 Zs/t:11,9/3 F:24,6 Sz/c:33,4/14 S:1,6 Főtt tészta (1,3) E:314 Zs/t:7,4/1 F:10,5 Sz/c:51/0,1 S:0,8	Tojásleves (1,3) E:120 Zs/t:7,2/1,3 F:4,8 Sz/c:8,9/0,4 S:0,5 Vagdalt sütőben (1,3,12) E:249 Zs/t:17,4/5,6 F:13,1 Sz/c:9,7/0,8 S:0,4 Zöldborsófőzelék (1,7) E:267 Zs/t:4,2/1 F:17,2 Sz/c:39,3/15 S:0,5	BrokkolikréMLEVES (1,7) E:107 Zs/t:3,9/1,4 F:7 Sz/c:11,1/5,8 S:0,2 Rántott csirkemell (1,3) E:279 Zs/t:11,1/1,6 F:23,9 Sz/c:20,5/0,7 S:1 Rizi bizi E:264 Zs/t:5,4/0,6 F:7,6 Sz/c:46/3 S:0,4
UZSONNA	Pizzás csiga (1) E:333 Zs/t:14,2/1,8 F:6,5 Sz/c:44,6/6,5 S:0,9	Tojáskrém (1,3,7,10) E:154 Zs/t:10,1/3,6 F:8,6 Sz/c:7,3/3,3 S:0,3 T.k. kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Natúr joghurt (7) E:136 Zs/t:3,5/2,1 F:10,5 Sz/c:14,1/14,1 S:0,3 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Tonhalkrém (4,10) E:79 Zs/t:5,8/1,6 F:6,5 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Paradicsom E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,2/0,3 S:0	Tavaszi felvágott E:55 Zs/t:4,4/1,7 F:3,1 Sz/c:0,7/0,2 S:0,6 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Zsemle (1) E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6 Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek					

43. hét



2026.10.19



2026.10.20



2026.10.21



2026.10.22



2026.10.23

TÍZÓRAI

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Kockasajt (7) E:47 Zs/t:2,7/1,5 F:4 Sz/c:1,5/1,3 S:0,2
T.k.kifli (1)E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7

Tejeskávé (1,7) E:245 Zs/t:4,7/2,5 F:10,5 Sz/c:39,9/36,9 S:0,4
Turista felvágott E:47 Zs/t:2,1/0,7 F:6,8 Sz/c:0,1/0 S:0,3
Margrin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1
T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

Kakaó (7) E:129 Zs/t:1/0,5 F:7 Sz/c:22,8/22,8 S:0,2
Teljes kiőrlésű kakaós csiga(1,3,7) E:303 Zs/t:4,3/1,3 F:9,5 Sz/c:56,1/15,5 S:0,3

Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0
Magyaros vajkrém (7) E:60 Zs/t:3/1,6 F:5,8 Sz/c:2,3/2,3 S:0,1
T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5
Retek E:4 Zs/t:0/0 F:0,4 Sz/c:0,7/0,2 S:0

EBÉD

Babgulyás, zöldséges (1,9,12) E:317 Zs/t:14,1/4 F:15,9 Sz/c:31/2,3 S:0,6
Gránátos kocka (1,3,12) E:414 Zs/t:8,6/1,1 F:13 Sz/c:70,4/1,5 S:1
Csemege uborka (10,12) E:8 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:1,6/1,1 S:1,4

Süttőtkrémleves (1,7,12) E:116 Zs/t:5,6/0,9 F:1,5 Sz/c:14,7/3,6 S:0
Sajtkrémcs-csirkereagu (1,7,12) E:135 Zs/t:4,3/1,2 F:16,7 Sz/c:7,2/1,4 S:0,6
Párolt rizs(12) E:174 Zs/t:0,2/0 F:4 Sz/c:38,9/0,1 S:0,2
Alma E:52 Zs/t:0,6/0 F:0,6 Sz/c:10,5/8,9 S:0

Zabgaluskaleves (1,3,9,12) E:123 Zs/t:2,8/0,6 F:5,9 Sz/c:18,1/1,3 S:0,2
Sült virsli E:139 Zs/t:12/4,6 F:7,5 Sz/c:0,1/0 S:1,5
Sárgaborsó főzelék (1,12) E:288 Zs/t:4,2/0,6 F:16,6 Sz/c:45,6/1,8 S:0,4

Zellerleves (1,9) E:139 Zs/t:3,8/1,9 F:4,6 Sz/c:21,1/2,9 S:1,4
Görög rakott burgonya (1,7,12) (paradicsomos darált húsos raguval rakott besameles burgonya) E:746 Zs/t:31,1/10,5 F:47,3 Sz/c:66,8/16,1 S:4,2

UZSONNA

Zalai felvágott E:74 Zs/t:6,2/2,2 F:4,7 Sz/c:0,2/0 S:0,8
Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1
Zsemle (1)E:148 Zs/t:0,4/0,1 F:5,1 Sz/c:30,8/1,8 S:0,6
Zöldpaprika E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:0,9/0,2 S:0

Sajtos pogácsa (1,3,7) E:163 Zs/t:7,3/2,1 F:4,6 Sz/c:19,4/1,3 S:0,5

Almás céklasaláta (1, 3, 7, 1 0) E:179 Zs/t:19,8/6 F:0,1 Sz/c:0/0 S:0
Kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5

Szárnyas húskrém (1,7,10) E:72 Zs/t:3,3/0,9 F:9,5 Sz/c:1/0,1 S:0,4
Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,6 S:1

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
 1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

A diagram illustrating the concept of a balanced diet. In the center is a cartoon girl with brown hair in pigtails, wearing a pink shirt and skirt. Surrounding her are five circular icons connected by dashed lines, representing different food groups: a fried egg (top), a banana (top-left), a fish (bottom-left), an apple (bottom-right), and a strawberry (top-right). Below the girl, the word "SZERDA" is written in large, bold, orange letters.

TÍZÓRAI	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldfűszeres sajtkém (7) E:61 Zs/t:4,6/2,5 F:2,4 Sz/c:2,4/1,7 S:0,4 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Fekete retek E:3 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,3/0,1 S:0	Tej (7) E:97 Zs/t:3/1,6 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,3 Gabonapehely (1) E:152 Zs/t:0,8/0,2 F:3,6 Sz/c:32,4/12 S:0,3	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Zöldfűszeres tonhalszendviche (4,10) E:79 Zs/t:5,8/1,6 F:6,5 Sz/c:0,2/0,2 S:0,1 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5	Tea E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,5/7,5 S:0 Tojás (3) E:74 Zs/t:5,4/1,4 F:6,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0,2 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Tk kifli (1) E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7 Uborka E:4 Zs/t:0/0 F:0,3 Sz/c:0,5/0,1 S:0	Kakaó (7) E:129 Zs/t:1/0,5 F:7 Sz/c:22,8/22,8 S:0,2 Vaj (7) E:50 Zs/t:5,5/3 F:0,3 Sz/c:0/0 S:0 Kuglóf (1,3,7) E:176 Zs/t:4,3/2,1 F:5 Sz/c:29/5,8 S:0
EBÉD	Gulyásleves, zöldséges (9,12) E:240 Zs/t:15/4,3 F:10,2 Sz/c:15,4/2 S:0,6 Tojás (3) E:74 Zs/t:5,4/1,4 F:6,1 Sz/c:0,3/0,3 S:0,2 Parajfőzelék (1,7) E:168 Zs/t:7/1,4 F:8,7 Sz/c:17,3/5,6 S:0,6	Erőleves(1,3,9,12) E:123 Zs/t:2,8/0,6 F:5,9 Sz/c:18,1/1,3 S:0,2 Vagdalt(1,3,12) E:253 Zs/t:18,1/5,6 F:12,7 Sz/c:9,7/0,8S:0,8 Paradicsomos káposzta(1,9,12) E:253 Zs/t:5,7/0,7 F:4,5 Sz/c:45,2/16,5 S:0,8	Daragaluska leves (1,3,9,12) E:97 Zs/t:2/0,4 F:3,2 Sz/c:16,3/1,4 S:0,5 Rakott karfiol (7,12) E:464 Zs/t:24,5/7,8 F:19,3 Sz/c:41,1/3,8 S:0,8 Szőlő E:56 Zs/t:0,2/0 F:0,4 Sz/c:12,7/10,8 S:0	Erdei gyümölcsleves (1,7) E:171 Zs/t:1,8/0,8 F:5 Sz/c:32,6/24,2 S:0,1 Pásztortarhonya (1,3) E:411 Zs/t:7,1/0,9 F:12,2 Sz/c:73,5/1,9 S:0,7 Csalamádé (10,12) E:27 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:5,6/5,6 S:1,8	Fokhagymakrémleves (1,7,9,12) E:120 Zs/t:7,6/2,3 F:2,6 Sz/c:10/2,3 S:0,6 Hentestokány (1,10,12) E:343 Zs/t:28,6/9,1 F:15,5 Sz/c:5,5/1,4 S:1,9 Párolt rizs (12) E:262 Zs/t:2,2/0,3 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4
UZSONNA	Zöldséges csirkemellsonka E:49 Zs/t:2,9/0,9 F:5,5 Sz/c:0,1/0 S:0,3 Margarin E:50 Zs/t:5,5/1,5 F:0 Sz/c:0/0 S:0,1 Kenyér (1) E:131 Zs/t:0,4/0,1 F:5 Sz/c:26,8/1,9 S:0,7	Csicszeriborsókrém (7,12) E:140 Zs/t:4,3/1,2 F:7,7 Sz/c:17,4/2,6 S:0,1 T.k.kifli (1) E:166 Zs/t:0,9/0,1 F:6,5 Sz/c:32,8/0,2 S:0,7 Kaliforniai paprika E:14 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:2,7/1,9 S:0	Gyümölcsjoghurt (7) E:166 Zs/t:5,8/3,1 F:5,6 Sz/c:22,4/22,4 S:0,5 Kifli (1) E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,5	Túrós táska (1,3,7) E:288 Zs/t:6,4/2,7 F:10,6 Sz/c:46,7/21,6 S:0,3	Sajt (7) E:54 Zs/t:1,5/0,9 F:8,5 Sz/c:1/0 S:0,2 T.k.kenyér (1) E:118 Zs/t:0,6/0 F:4,6 Sz/c:23,4/0,2 S:0,5 Paradicsom E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,3 Sz/c:1,2/0,3 S:0

Allergén összetevők zárójelben az éteri mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
 1=glutént tartalmaz; 2=rákfehérje; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=teje (beleértve a laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
 11=származék; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.