

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 A	Csicseriborsós csirkeraguleves (1,9,12) E:192 Zs/t:6,4/1 F:17,3 Sz/c:16/2,1 S:0,6 Paradicsomos olasz tészta (1,3,7,12) E:427 Zs/t:10/2,7 F:18,6 Sz/c:65,4/10,1 S:2,1	Zöldborsókrémleves (1,7) E:207 Zs/t:4,2/1,5 F:11,7 Sz/c:30,2/10,5 S:0,2 Sztroganoff sertéstokány (1,7,10,12) E:230 Zs/t:13,2/3,9 F:19,6 Sz/c:7,8/0,7 S:0,7 Párolt rizs (12)E:289 Zs/t:5,2/0,6 F:5,6 Sz/c:54,6/0,2 S:0,4 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 Sütőben sült párizsi (1,3) E:288 Zs/t:15,3/3,5 F:14,5 Sz/c:22,7/0,7 S:1,7 Zöldbabfőzelék (1,7,12) E:176 Zs/t:6/2,1 F:7,1 Sz/c:23/7,5 S:0,4	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 Csirkebrassói aprópecsenye (12) E:355 Zs/t:7,5/1,1 F:23,1 Sz/c:47,4/2,1 S:0,5 Káposztasaláta (12) E:59 Zs/t:0,1/0 F:0,8 Sz/c:13,4/7,1 S:0,4	Fahéjas szilvaleves (1,7) E:149 Zs/t:3,5/1,9 F:2,9 Sz/c:25,3/16,1 S:0,1 Panírozott halrudacska (1,4) E:189 Zs/t:7,7/0,6 F:11,3 Sz/c:18,4/0,4 S:1,1 Zöldséges bulgur (1, 12) E:253 Zs/t:5,9/0,7 F:8,2 Sz/c:44,4/2,7 S:0,5
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 Kigyóuborka 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	Sajtkrémes párna (1,3,7) E:303 Zs/t:4,9/1,4 F:6,9 Sz/c:56,7/22,2 S:0,8

					
42. hét	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 B	Palócleves (1,7,12) E:286 Zs/t:18,4/6,2 F:11,9 Sz/c:17,6/3,7 S:0,5 Kókuszos tejberizs (1,7) E:347 Zs/t:4/2,1 F:12,5 Sz/c:64,9/28,8 S:0,5 Kakaó szórás E:50 Zs/t:0,7/0,4 F:0,6 Sz/c:10,3/10 S:0	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 Főtt debreceni E:123 Zs/t:10,8/4 F:6,3 Sz/c:0,1/0 S:1,2 Fejttetbab főzelék (1,7,12) E:256 Zs/t:8,7/2,5 F:10 Sz/c:34,2/4,4 S:0,4 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 Bácskai rizseshús (12) E:534 Zs/t:21,7/7,1 F:21,4 Sz/c:62,7/4,4 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 Sertéspörkölt (1,12) E:264 Zs/t:21,2/7,1 F:14,7 Sz/c:3,3/1,5 S:0,5 Tökfőzelék (1,7,12) E:169 Zs/t:6,7/2,3 F:4,5 Sz/c:22,3/4,5 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 Bolognai spagetti (1,3,7,12) E:552 Zs/t:16,4/5,7 F:30,7 Sz/c:69,7/16,2 S:2,7
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



HÉTFŐ

2026.10.19



KEDD

2026.10.20



SZERDA

2026.10.21



CSÜTÖRTÖK

2026.10.22



PÉNTEK

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 B

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

Sütőtökrémleves (1,7,12) E:116 Zs/t:5,6/0,9 F:1,5 Sz/c:14,7/3,6 S:0
Sajtkrémes-kukoricás csirkeragu (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 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



HÉTFŐ

2026.10.26



KEDD

2026.10.27



SZERDA

2026.10.28



CSÜTÖRTÖK

2026.10.29



PÉNTEK

2026.10.30

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 tonhalsalát (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:1,0/0,5 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 A

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