ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **16 . hét** **Középiskola**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.04.13. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Főtt virsli		316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Ketchup		16	0,1	0	0,2	3,7	2,5	0,36	0
Ebéd A									
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0
Paradicsomos húsos káposzta	1	293	14,8	3,8	12,3	24,9	17,3	0,29	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
Ebéd B									
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
Vacsora									
Búbos sertésszelet	1,3,7	436	23,8	4,9	24,5	22,7	1,8	2,06	120
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026.04.14. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Körözött	7	55	2,8	1,7	5,8	1,6	1,4	0,11	33,2
Fehér kenyér	1	239	0,8	0,1	7,9	48,1	0,5	1,2	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Ebéd A									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2
Szilvatöltelékes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2
Tojáspörkölt	1,3	212	11,9	3,1	11,2	7,9	2	0,43	0
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vacsora									
Sült hurka		416	23,1	8,8	20,2	16,8	9,2	3,53	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026.04.15. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Ebéd A									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet	1,7	442	26,6	8,3	28	15,9	5,4	2,23	467
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Resztelt sertésmáj	1	251	11,3	4,2	27,6	8,8	1,4	0,6	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Vacsora									
Csirkepörkölt	1	203	7,8	0,4	19	7,8	1,8	1,05	0
Szarvacska tészta	1	390	7,3	0,9	13	67,9	4,2	0,13	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
2026.04.16. 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
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Csirkemell sonka		43	1,8	0,6	6	0,8	0,2	0,88	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Brokkolikrémleves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Pincepörkölt	12	462	17,6	4,3	17	52,4	1,3	0,39	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Brokkolikrémleves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Édes-savanyú csirkeragu	6,12	208	5	0,2	15	21,2	15,4	1,84	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Langalló	1,7	527	26,3	13,2	19,1	52,7	3,6	1,87	199,7

2026.04.17. Péntek

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Reggeli									
Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25	285
Méz		91	0	0	0,1	24,7	24,7	0	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Fehér kenyér	1	239	0,8	0,1	7,9	48,1	0,5	1,2	0
Ebéd A									
Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Ebéd B									
Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Fűszeres csirkeszárnyak		398	23,9	6,6	37,8	9,2	5	0,92	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Currys ketchup		35	0,3	0	0,5	7,6	5,2	0,83	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	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
2026.04.20. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Kenőmájas		113	9,6	3,6	5,2	1,6	1,1	0,68	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Sertéshúsos paella		602	28,1	7,8	21,7	63,8	4,1	0,81	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Vacsora									
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal	12	615	38,3	14,5	17,9	45,9	1,2	2,38	0
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
Ecetes almapaprika	10,12	16	0,2	0	1	2,4	0,8	1,6	0
2026.04.21. Kedd									
Reggeli									
Kakaós tej	7	190	4,1	2,5	7,6	26,7	26,5	0,33	285
Briós	1,3,7	402	8,7	4,1	8,1	71	14	0,81	0
Ebéd A									
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	13,4	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0
Ebéd B									
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	13,4	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3
Túrós batyu	1,3,7	657	20,8	6	24,8	91,4	24,7	0,24	124,4
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Óvári sertésszelet	7	392	25,1	7,1	29,3	4,9	1,6	2,64	180
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026.04.22. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Pulykasonka		32	0,7	0,2	6	0,6	0	1,08	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű kifli	1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Grillfűszeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Fűszeres karotta kukoricával		93	4,8	1,8	2,9	10	1,3	0,31	0
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	14	9	5,7	2,74	253,8
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Vacsora									
Wimpy	1,7,10	1111	37,6	17,1	43,2	147,7	3,5	6,46	240
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026.04.23. Csütörtök									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Paprikás szalámi		97	8,6	3,4	4,4	0,3	0,2	0,68	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Salátalevél		4	0,1	0	0,3	0,4	0	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
Ebéd A									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Sertéshúsgolyó	1,3	298	19,8	2,2	14,3	23,1	1,1	1,65	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Svéd mártás	1,6,7,10,12	158	9,5	4,6	2,9	15,5	5,9	2,26	45,6
Áfonyaszósz		127	0	0	0,1	31	30,1	0	0
Ebéd B									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Sertéspaprikás	1,7	272	19,8	7,9	13,6	8,6	2,1	0,54	23,4
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Vacsora									
Lecsós sertésragu	1	227	14,4	5,2	11,3	12	6,2	1,44	0
Tarhonya	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
2026.04.24. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Tojásrántotta	3,7	241	18,9	3,1	15,3	1	0,2	0,84	0
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0
Ebéd A									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Ebéd B									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8	0,91	186,8
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	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
2026.04.27. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	0
Salátalevél		4	0,1	0	0,3	0,4	0	0,01	0
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Virsli		349	31,3	11,7	14,4	2,5	0	2,52	0
Burgonyafőzelék	1,7,12	238	4,8	1,7	5,6	39,3	2,3	0,15	23,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0
Vacsora									
Sült csirkecomb		527	43,1	5,3	31,9	0,2	0,1	1,07	0
Franciasaláta	3,7,10,12	354	18,5	3	8,5	34,6	16,5	1,3	18,1
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
2026.04.28. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Gépsonka		51	2,4	1	6	1,4	0,8	1,08	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Ebéd A									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Pásztortarhonya	1,12	571	21,6	6,2	22,4	63,9	4,5	0,87	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Ebéd B									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Dubarry sertésszelet	1,7	391	22,9	7,3	24,7	14	5,5	1,82	211,2
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Vacsora									
Morzsás nudli	1	658	8,9	0,8	15,4	98,3	0	2,38	0
Gyümölcsöntet	12	81	0	0	0,3	19,4	16,2	0,05	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026.04.29. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Kockasajt	7	131	11	7,2	5,3	2,5	2	1,2	216
Kifli	1,7	269	1,8	0,4	8,5	53,1	2,2	1,06	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Csirkeraguleves	1,3,9,12	133	2,9	0,4	15,6	10,1	1	0,58	0
Sonkás pizza	1,7	413	12,3	5,5	18,2	55,7	6,9	1,52	125,3
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd B									
Csirkeraguleves	1,3,9,12	133	2,9	0,4	15,6	10,1	1	0,58	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Vacsora									
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
2026.04.30. 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
Ebéd A									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tzatziki	7	40	2,2	1,4	1,6	3,7	2	0,36	27,4
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Ebéd B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Csirke gyros		222	10	0,5	24,1	1,1	0,4	1,79	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Friss saláta		22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
Joghurt öntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29	57
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
2026.05.01. Péntek									
Reggeli									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd A									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0
Vacsora									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	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))