ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **6 . hét**

Általános iskola felső

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.02.02. Hétfő									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Ebéd A									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	65	1,5	0,8	1,9	10,5	2,1	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bácskai rizseshús		516	23,3	6,2	15,6	59,5	2,7	0,44	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Ebéd B									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	65	1,5	0,8	1,9	10,5	2,1	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bolognai sertésragu	9	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23	0
Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	0
Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150
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
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0
2026.02.03. Kedd									
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
Fehér kenyér	1	120	0,4	0,1	4	24,1	0,3	0,6	0
Ebéd A									
Lebbencsleves	1,12	89	3,2	1,3	2,4	11,5	0,8	0,41	0
Kolbászos aprópecsenye	1	196	13,6	4,3	9	5,2	1,3	0,54	0
Gyöngybabfőzelék	1,7	341	11,4	2,7	15,1	42,9	1	0,33	26
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd B									
Lebbencsleves	1,12	89	3,2	1,3	2,4	11,5	0,8	0,41	0
Zöldborsós sertésragu	1	210	12,6	4,7	12,2	9,8	1,8	0,43	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
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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
2026.02.04. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd A									
Gulyásleves	1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Darás metélt	1	436	10,4	1,3	12,3	72,8	6,9	0,19	0
Eperöntet	12	64	0	0	0,1	15,6	13	0,04	0
Ebéd B									
Gulyásleves	1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Rizsfelfújt	1,3,7	354	8,2	3,9	8,7	61,7	22,9	0,34	118,6
Csokoládés öntet	7	150	3,2	2,1	3,3	26,4	21,4	0,21	114
Uzsonna									
Sajtszelet	7	63	4,6	3,4	5,2	0	0	0,38	120
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
2026.02.05. 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									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	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
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	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
Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Amerikai sajtos tészta füstölt hússal	1,7	475	20,3	8,1	20,8	53,5	9,2	1,57	250,8
Uzsonna									
Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63	112,5
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0

2026.02.06. Péntek

Tízórai									
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0
Petrezselymes bulgur	1	315	7,4	0,9	7,3	47,2	0,6	0,11	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	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
Sertésbrassói	12	556	23,7	7,3	17,7	60,3	1,9	0,78	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
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

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
2026.02.09. Hétfő									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt virsli		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Ketchup		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Ebéd A									
Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43	0
Paradicsomos húsos káposzta	1	251	12,7	3,3	10,5	21,3	14,8	0,25	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
Ebéd B									
Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43	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
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
Uzsonna									
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0
2026.02.10. 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
Fehér kenyér	1	120	0,4	0,1	4	24,1	0,3	0,6	0
Pirított tökmag		115	8,6	1,6	7,1	0,7	0	0	0
Ebéd A									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	112	5,1	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8
Szilvatöltelékes gombóc	1	521	8,1	1	11,6	96,1	18,9	1,24	0
Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	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
Tojáspörkölt	1,3	176	9,9	2,5	9,3	6,6	1,7	0,35	0
Galuska	1,3	336	6,8	1,1	9,1	58,5	0	0,05	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Uzsonna									
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	0,36	160
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
2026.02.11. Szerda									
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									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet	1,7	221	13,3	4,2	14	7,9	2,7	1,12	233,5
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Resztelt sertésmáj	1	209	9,4	3,5	23	7,3	1,1	0,5	0
Bulgur	1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	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 kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026.02.12. Csütörtök									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
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
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
Ebéd A									
Brokkolikrémleves	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Pincepörkölt	12	330	12,6	3,1	12,2	37,5	0,9	0,28	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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									
Brokkolikrémleves	1,7,12	59	1,6	0,8	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	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									
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
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
2026.02.13. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63	112,5
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Ebéd A									
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6
Paradicsomos tonhalas ragu	4	147	6,6	0,4	15,3	6,4	5,3	1,06	0
Orsó tészta	1	355	8,5	1	11,2	58,4	3,6	0,11	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Ebéd B									
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	4,4	2,1	3,1	8,6	1,2	0,71	15,6
Fűszeres csirkeszárnyak		299	17,9	5	28,3	6,9	3,7	0,69	0
Pirított burgonya	12	292	9,7	1	5,6	40,9	0	0,14	0
Currys ketchup		28	0,3	0	0,4	6,1	4,2	0,66	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	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

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
2026.02.16. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Mézes maci gabonapehely	6	153	0,7	0,2	2,3	34	12,4	0,28	0
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	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
Farsangi fánk	1,3,7	418	24,5	3,1	6,6	41,7	6	0,34	28,5
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Sertéshúsos paella		516	24,1	6,7	18,6	54,7	3,5	0,69	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Farsangi fánk	1,3,7	418	24,5	3,1	6,6	41,7	6	0,34	28,5
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0
Póréhagyma		4	0	0	0,2	0,6	0	0	0
2026.02.17. Kedd									
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
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Ebéd A									
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	0,37	9,5
Burgonyás tészta	1,12	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	0,62	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Ebéd B									
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	0,37	9,5
Túrós batyu	1,3,7	657	20,8	6	24,8	91,4	24,7	0,24	124,4
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Uzsonna									
Sajtszelet	7	63	4,6	3,4	5,2	0	0	0,38	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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026.02.18. Szerda									
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
Fehér kenyér	1	120	0,4	0,1	4	24,1	0,3	0,6	0
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Grillfűszeres csirkemell		158	6,1	0,9	24,8	0,6	0,1	0,86	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
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Carbonara szósz	1,7	302	25	12,5	11,2	7,2	4,5	2,19	203
Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	0
Uzsonna									
Pulykasonka		24	0,5	0,2	4,5	0,5	0	0,81	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
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
2026.02.19. Csütörtök									
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									
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Sertéshúsgolyó	1,3	238	15,8	1,8	11,4	18,5	0,9	1,32	0
Svéd mártás	1,6,7,10,12	126	7,6	3,7	2,3	12,4	4,7	1,81	36,5
Áfonyaszósz		76	0	0	0,1	18,6	18	0	0
Tört burgonya	12	193	0,4	0	5,1	37,8	0	0,13	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									
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Sertéspaprikás	1,7	227	16,5	6,6	11,3	7,2	1,7	0,45	19,5
Galuska	1,3	336	6,8	1,1	9,1	58,5	0	0,05	0
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 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
2026.02.20. Péntek									
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									
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 sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	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
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
Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	442	22,2	11,3	14,9	39,7	4	0,77	157,6
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Uzsonna									
Barackos joghurt	7	131	1,1	0,6	3,5	26,3	23,8	0,1	150
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
2026.02.23. Hétfő									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Virsli		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	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									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	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									
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
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
2026.02.24. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
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									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Pásztortarhonya	1,12	489	18,5	5,3	19,2	54,8	3,8	0,74	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Ebéd B									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Dubarry sertésszelet	1,7	195	11,4	3,7	12,4	7	2,7	0,91	105,6
Zöldséges bulgur	1	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Uzsonna									
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	0,36	160
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
2026.02.25. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
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
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Ebéd B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Rántott gombafejek	1,3	336	4,5	0,6	17,2	55,7	1,2	0,43	0
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0
Remoulade mártás	3,7,10,12	129	10,8	2,6	1,1	6,1	4,8	0,8	27,3
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026.02.26. Csütörtök									
Tízórai									
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	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 A									
Csirkeraguleves	1,3,9,12	95	2,1	0,3	11,2	7,2	0,7	0,42	0
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd B									
Csirkeraguleves	1,3,9,12	95	2,1	0,3	11,2	7,2	0,7	0,42	0
Reszelt sajt	7	137	10,8	7,6	10	0	0	0,64	240
Tejföl	7	60	5,4	3,6	1,4	1,5	1,5	0,02	58,5
Orsó tészta	1	355	8,5	1	11,2	58,4	3,6	0,11	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026.02.27. Péntek									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Szilva extra dzsem		48	0	0	0,3	11	10	0,02	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
Ebéd A									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	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
Tzatziki	7	38	2	1,3	1,7	3,4	1,9	0,3	38,4
Ebéd B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Gyros csirkecsíkok		315	26,4	3,2	17,5	0,3	0	0,52	0
Pirított burgonya	12	292	9,7	1	5,6	40,9	0	0,14	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0
Joghurt öntet	7	75	2,7	1,9	6,7	6	5,2	0,39	228
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))