ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **23 . hét**

Általános iskola alsó

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.06.01. 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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0
Sárgaborsófőzelék	1	327	9,6	2,1	14,7	37,9	0,5	0,62	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Pásztortarhonya	1,12	408	15,4	4,4	16	45,6	3,2	0,62	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
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
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
2026.06.02. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	20	0,15	0
Főtt burgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	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									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Bakonyi csirkeragu	1,7	161	8,4	2,8	12,4	5	1,5	0,88	19,5
Galuska	1,3	303	6,1	1	8,2	52,6	0	0,04	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
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
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
2026.06.03. 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									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1
Ebéd B									
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4
Csőben sült csirke brokkolival	1,7	198	7	3,5	26,5	5,5	1,8	0,47	105,6
Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Uzsonna									
Olasz felvágott		71	6	2,3	3,6	0,6	0	0,66	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
2026.06.04. Csütörtök									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	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									
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Mákos guba	1,7	502	15,5	5,4	15,4	73,9	31	1,3	193,8
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									
Káposztás tészta	1	375	7,3	0,9	10,4	65,5	20,5	0,25	0
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	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									
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
2026.06.05. Péntek									
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
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									
Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Sertéspörkölt	1	144	10	3	8,2	4,9	1,1	0,1	0
Orsó tészta	1	317	7,7	0,9	8,6	52,6	1,2	0,04	0
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
Ebéd B									
Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Csirke gyros		169	7,6	0,4	18,4	0,9	0,3	1,37	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0
Joghurt öntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6
Uzsonna									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	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
2026.06.08. 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		430	19,4	5,2	13	49,6	2,3	0,37	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	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	205	12,8	4,1	12,1	9,1	6,6	0,19	0
Spagetti	1	283	6,6	0,8	7,8	47,5	1	0,04	0
Sajt szórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
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
2026.06.09. 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	164	11,3	3,5	7,5	4,4	1,1	0,45	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 csirkeragu	1	168	6,5	1,6	14	8,6	1,6	0,87	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	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
2026.06.10. 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	349	8,3	1	9,8	58,3	5,5	0,15	0
Eperöntet	12	56	0	0	0,1	13,6	11,4	0,03	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	318	7,4	3,5	7,8	55,5	20,6	0,3	106,7
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
2026.06.11. 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	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	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	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0

2026.06.12. Péntek

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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	283	6,6	0,8	6,6	42,4	0,6	0,1	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	464	19,8	6,1	14,7	50,3	1,6	0,65	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 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

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
2026.06.15. 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 csirkeragu	1,7,9,10,12	182	7,7	1,6	11,8	12,7	6,5	0,82	19,5
Makaróni tészta	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,16	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026.06.16. 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
Cseresznye		63	0	0	0,8	14	14	0,02	0
Ebéd B									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	112	5,1	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8
Kakaós kalács	1,3,7	592	15,8	3,4	12,5	98,4	33,8	0,28	45,6
Cseresznye		63	0	0	0,8	14	14	0,02	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
2026.06.17. 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		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Resztelt sertésmáj	1	168	7,5	2,8	18,4	5,9	0,9	0,4	0
Bulgur	1	282	6,6	0,8	6,5	42,3	0,6	0,1	0
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	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
2026.06.18. 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	156	3,7	0,1	11,3	15,9	11,6	1,38	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	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
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
2026.06.19. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
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
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	123	5,5	0,4	12,7	5,3	4,4	0,88	0
Orsó tészta	1	317	7,7	0,9	8,6	52,6	1,2	0,04	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	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	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
2026.06.22. 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
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
2026.06.23. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea	12	28	0	0	0	7,1	7,1	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	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	0
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	0,01	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
2026.06.24. 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		142	5,5	0,8	22,3	0,6	0,1	0,77	0
Párolt rizs		283	7	1	5,2	49,7	0,7	0,1	0
Fűszeres karotta kukoricával		65	3,4	1,3	2	7	0,9	0,22	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	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
2026.06.25. 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
Zöldséges sertésvagdalt	1,3	243	16,3	4,5	13,1	10,6	0,7	0,77	0
Tört burgonya	12	174	0,4	0	4,6	34,1	0	0,12	0
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	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
2026.06.26. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea	12	28	0	0	0	7,1	7,1	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

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									
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		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
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
2026.06.29. 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
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
2026.06.30. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea	12	28	0	0	0	7,1	7,1	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	408	15,4	4,4	16	45,6	3,2	0,62	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	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
2026.07.01. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea	12	28	0	0	0	7,1	7,1	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
Aranygaluska	1,3,7	536	15,7	2,7	14,1	83	20,4	0,24	54,7
Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114
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
2026.07.02. 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
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
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 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
2026.07.03. 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	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Sárgarépás rizs		231	5,4	0,8	4,5	41,3	2,1	0,11	0
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	39
Uzsonna									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Őszibarack		57	0	0	1	12,6	12,6	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))