ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **23 . hét** **Középiskola**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.06.01. Hétfő									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Sonkás-sajtos melegszendvics	1,7	558	24,6	14,2	32	50,4	1,8	3,94	360
Ebéd A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	0
Sárgaborsófőzelék	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	0,6	0,75	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	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
Vacsora									
Rakott burgonya	3,6,7,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	2,4	1,53	84,7
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026.06.02. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Reszelt sajt	7	123	9,4	6,4	10,4	0	0	0,72	320
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
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	0
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	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	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Bakonyi csirkeragu	1,7	215	11,2	3,7	16,5	6,7	2	1,17	26
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1
Vacsora									
Stíriai metélt	1,3,7	522	15,3	7,6	25,2	71,2	28,4	0,12	118,8
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026.06.03. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Olasz felvágott		94	8	3	4,8	0,8	0	0,88	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
Ebéd A									
Karamellás körteleves	1,7,12	172	2,5	1,4	1,8	35,1	30,8	0,25	41
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5
Ebéd B									
Karamellás körteleves	1,7,12	172	2,5	1,4	1,8	35,1	30,8	0,25	41
Csőben sült csirke brokkolival	1,7	247	8,8	4,3	33,1	6,9	2,3	0,59	132
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Sonkás pizza	1,7	413	12,3	5,5	18,2	55,7	6,9	1,52	125,3
2026.06.04. Csütörtök									
Reggeli									
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35	285
Fatörzs kifli	1,3,7	329	6,9	3,3	8,1	57	8,3	0,7	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	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Mákos guba	1,7	628	19,4	6,7	19,3	92,4	38,7	1,62	242,3
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7	0,35	0
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vacsora									
Csirkés paella		591	21,9	4,3	27,6	64,5	4,3	1,58	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026.06.05. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Majonézes tojáskrém	3,10	92	6,7	1,3	3,5	1,9	1,4	0,41	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									
Zöldségkrémleves	1,7,9	99	2,7	1,3	4,2	13,3	2,9	0,24	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Sertéspörkölt	1	216	14,9	4,5	12,3	7,3	1,6	0,16	0
Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Ebéd B									
Zöldségkrémleves	1,7,9	99	2,7	1,3	4,2	13,3	2,9	0,24	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
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

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									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Zala felvágott		86	6,8	2,8	5,2	0,8	0	0,64	0
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Sajtos kifli	1,7	252	3,1	1,5	7,3	47,7	1,4	1,08	54
Ebéd A									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bácskai rizseshús		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Ebéd B									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Vacsora									
Rántott csirkemell	1,3	373	6	1	32,7	46,5	0	0,55	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
2026.06.09. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Csemege szalámi		95	8,8	3,4	3,8	0,3	0,2	0,78	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
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Lebbencsleves	1,12	133	4,8	1,9	3,6	17,2	1,2	0,62	0
Kolbászos aprópecsenye	1	245	17	5,3	11,3	6,5	1,6	0,67	0
Gyöngybabfőzelék	1,7	410	13,7	3,2	18,1	51,4	1,2	0,4	31,2
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	133	4,8	1,9	3,6	17,2	1,2	0,62	0
Zöldborsós csirkeragu	1	224	8,6	2,1	18,7	11,5	2,2	1,16	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Lilakáposzta saláta		70	0	0	1	15,5	13	0,54	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Húsos rakott penne	1,7	590	28,6	9,9	27,3	55,9	6,4	0,4	152,2
2026.06.10. Szerda									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Bundás kenyér	1,3,7	445	20,2	2,5	14,3	48,8	1	1,47	11,4
Ebéd A									
Gulyásleves	1,3,9,12	185	8,6	2,4	8,3	16,8	1,1	0,17	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Darás metélt	1	523	12,4	1,5	14,8	87,4	8,3	0,23	0
Eperöntet	12	80	0	0	0,2	19,4	16,3	0,05	0
Ebéd B									
Gulyásleves	1,3,9,12	185	8,6	2,4	8,3	16,8	1,1	0,17	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Rizsfelfújt	1,3,7	442	10,2	4,9	10,9	77,1	28,6	0,42	148,2
Csokoládés öntet	7	187	4	2,7	4,1	33	26,7	0,26	142,5
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0
Sült burgonya		195	4,8	2,4	3,3	32,4	1,5	0,15	0
2026.06.11. Csütörtök									
Reggeli									
Kakaós tej	7	190	4,1	2,5	7,6	26,7	26,5	0,33	285
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
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	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									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Sóskamártás	1,7	166	9,6	2,6	3,5	15,7	4,9	0,85	48,8
Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	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	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Amerikai sajtos tészta füstölt hússal	1,7	563	24,1	9,6	24,6	63,4	10,9	1,86	297,2
Vacsora									
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Sajtmártás	1,7,12	112	4,9	3,1	6,5	10,6	3,9	0,59	233,3
Mexikói rizs		348	7,6	1,1	7,7	60,7	1,7	0,32	0
2026.06.12. Péntek									
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
Teljes kiőrlésű kifli	1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	0,8	0,14	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Sertésbrassói	12	649	27,7	8,5	20,6	70,4	2,3	0,91	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	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
2026.06.15. 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
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
Ebéd B									
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	243	10,2	2,1	15,7	16,9	8,7	1,1	26
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
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
2026.06.16. 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
Cseresznye		63	0	0	0,8	14	14	0,02	0
Ebéd B									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
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
2026.06.17. 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	8,6	1,7	23,2	7,5	1,5	0,23	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
2026.06.18. Csütörtök									
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

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									
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
2026.06.19. Péntek									
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	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	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))