ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.06.01. Hétfő									
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
2026.06.02. Kedd									
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
2026.06.03. Szerda									
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.06.04. Csütörtök									
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
2026.06.05. Péntek									
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									
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
2026.06.09. Kedd									
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
2026.06.10. Szerda									
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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.06.11. Csütörtök									
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
2026.06.12. Péntek									
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									
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
2026.06.16. Kedd									
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
2026.06.17. Szerda									
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
2026.06.18. Csütörtök									
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
2026.06.19. Péntek									
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))