ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Zalaegerszeg **10 . hét** **Középiskola**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.03.02. 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
Teljes kiőrlésű kifli	1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Borsos sertéstokány	1	248	17,5	6,4	13	8,5	2,5	0,54	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
Ebéd B									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Parajos sertéshúsos penne	1,7	621	29,2	8,8	29,9	58,5	6,2	0,48	138,7
Vacsora									
Hawai csirkemell	7	261	10,5	4,6	34,7	6,7	5,9	1,12	110
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
2026.03.03. Kedd									
Reggeli									
Karamellás tej	7	178	3,8	2,3	7,3	25,2	25,2	0,33	285
Pizzás csiga	1,7,12	314	14,3	7,5	6,9	38,5	3,7	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
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Mézes mustáros csirkeragu	1,7,10	274	10,4	0,9	19,5	20,2	14,4	1,41	20,5
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
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0
Hasábburgonya		197	7,5	3,8	3	27	0,8	0	0
2026.03.04. Szerda									
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
Fehér kenyér	1	239	0,8	0,1	7,9	48,1	0,5	1,2	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Ebéd A									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Hosszúmetélt	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Ebéd B									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Almás pite	1,3,7	643	18,9	9,2	10,9	106,1	47	0,57	49,8
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Vacsora									
Rántott csirkemáj	1,3	490	13	2,9	33	59,4	0	0,65	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026.03.05. 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
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									
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
Kukoricapelyhes halfilé	1,3,4	324	5,1	1,1	17,9	51,1	0,6	0,81	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

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									
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
Csirkepörkölt	1	203	7,8	0,4	19	7,8	1,8	1,05	0
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Lasagne	1,3,7	775	31,1	10,2	33,3	88,2	11,5	1,51	129,8
2026.03.06. Péntek									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Hagymás tojásrántotta	3,7	230	17,5	2,9	14	2,4	0,2	0,82	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Ebéd A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	214	9,6	2,8	8,9	22,1	1,5	0,56	64
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Stíriai metélt	1,3,7	522	15,3	7,6	25,2	71,2	28,4	0,12	118,8
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
2026.03.09. Hétfő									
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									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Csikós sertéstokány	1,7	262	19,2	7,7	13,3	7,8	1,8	0,5	23,4
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Kakaós süti	1,3,7	164	6,3	1,2	3	23,7	14,1	0,12	14,8
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Csirkemell nuggets	1,9	231	11,7	1,6	14	18	0,6	1,3	0
Zöldbabfőzelék	1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	0,14	23,4
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kakaós süti	1,3,7	164	6,3	1,2	3	23,7	14,1	0,12	14,8
Vacsora									
Tejfölös sertésszelet	1,7	357	23,5	7,5	22,1	7,5	1,8	1,67	172
Mexikói rizs		348	7,6	1,1	7,7	60,7	1,7	0,32	0
2026.03.10. Kedd									
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
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
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
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	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
Töltött csirkecomb	1,3	556	37,7	4,7	34,6	15,8	0,8	0,44	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Vacsora									
Sertésbrassói	12	649	27,7	8,5	20,6	70,4	2,3	0,91	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026.03.11. Szerda									
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Ketchup		16	0,1	0	0,2	3,7	2,5	0,36	0
Ebéd A									
Almás szilvakrémleves	1,7,12	169	0,7	0,5	1,4	38,6	32,5	0,17	27,4
Rántott csirkemell	1,3	373	6	1	32,7	46,5	0	0,55	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
Ebéd B									
Almás szilvakrémleves	1,7,12	169	0,7	0,5	1,4	38,6	32,5	0,17	27,4
Hentes sertéstokány	1,10,12	226	15,3	5,7	13,2	8,1	2,6	1,28	0
Tarhonya	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
Vacsora									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Szalámis pizza	1,7	571	22,2	9,4	21,7	68,7	9	1,58	150,5
2026.03.12. Csütörtök									
Reggeli									
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35	285
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	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

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									
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0
Csirkefasírt	1,3	185	6,7	1,4	19,6	11,3	0,6	1	0
Lencsefőzelék	1,7,10	423	13,7	4	20,6	49,8	7,7	1,11	23,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0
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
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Slambuc	1,3,12	559	22,1	8,3	17	71,3	1,9	1,51	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026.03.13. 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
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
Ebéd A									
Lebbencsleves	1,12	120	3,8	0,4	3,1	17,3	1,3	0,5	0
Túrótöltelékes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0
Ebéd B									
Lebbencsleves	1,12	120	3,8	0,4	3,1	17,3	1,3	0,5	0
Aranygaluska	1,3,7	715	21	3,6	18,8	110,7	27,3	0,32	73
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	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
2026.03.16. Hétfő									
Reggeli									
Kakaós tej	7	190	4,1	2,5	7,6	26,7	26,5	0,33	285
Teavaj	7	113	12,4	8	0,1	0,3	0,1	0	5
Foszlós kalács	1,3,7	342	10,3	4,5	8,8	53,6	12,4	0,9	0
Ebéd A									
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	41
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Ebéd B									
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	41
Rakott brokkoli	1,7	494	29,2	8,9	24,6	30	3,4	0,19	72,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	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
2026.03.17. Kedd									
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
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									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	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
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Chilis bab		528	19,4	5,9	33,2	56,2	9,3	0,51	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Vacsora									
Lecsós sertésragu	1	227	14,4	5,2	11,3	12	6,2	1,44	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
2026.03.18. Szerda									
Reggeli									
Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25	285
Szamóca extra dzsem		78	0	0	0,1	18,9	18,3	0	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
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69	0
Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	0,8	0,14	0
Majonézes kukoricasaláta	3,7,10,12	107	6,8	1,1	2,3	8,9	4,4	0,49	5,8
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Budapest sertésragu	1	219	12,7	4,7	14	10,3	2,3	0,51	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	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
2026.03.19. Csütörtök									
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
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									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Tökfőzelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	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 B									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Lilahagymás sajtkrémes csirkemell	1,7	282	11,9	5,6	35,3	8,4	3	0,92	294,5
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Vacsora									
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
2026.03.20. Péntek									
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									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	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									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Bazsalikomos paradicsommártás		104	2,7	0,3	2,4	16,1	13,3	0,53	0
Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
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
2026.03.23. 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
Teljes kiőrlésű kifli	1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2	0
Jégcsapretek		6	0	0	0,5	0,9	0	0,07	0
Ebéd A									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Zöldséges rizseshús		556	22,1	5,1	18,4	69,8	1,8	0,17	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Ebéd B									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Stefánia vagdalt	1,3	327	22,9	6,4	18,1	11	0,6	0,98	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Vacsora									
Wimpy	1,7,10	1111	37,6	17,1	43,2	147,7	3,5	6,46	240
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026.03.24. Kedd									
Reggeli									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Majonézes tonhalkrém	3,4,10	99	7,1	0,7	6,5	1,9	1,4	0,49	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	0
Ebéd A									
Köménymagleves	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ebéd B									
Köménymagleves	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Óvári sertésszelet	7	392	25,1	7,1	29,3	4,9	1,6	2,64	180
Kukoricás rizs		341	8,6	1,2	7,7	58,3	2,1	0,76	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vacsora									
Sült kolbász		447	32,8	11,6	16,7	1,2	0,1	2,47	0
Hagymás tört burgonya	12	312	7	0,7	6,8	49,9	1,8	0,17	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026.03.25. 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 zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	0
Ebéd A									
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Meggymártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0
Ebéd B									
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0
Csusza tészta	1,3	455	12,1	4,8	13	72,2	1	1,61	0
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Vacsora									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Erdélyi rakott káposzta	7,12	528	37,9	14,5	21	25,1	6,7	4,4	77
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
2026.03.26. Csütörtök									
Reggeli									
Karamellás tej	7	178	3,8	2,3	7,3	25,2	25,2	0,33	285
Pizzás csiga	1,7,12	314	14,3	7,5	6,9	38,5	3,7	1,4	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									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Sárgabarackízes gombóc	1	616	6,1	0,5	14,6	125,4	31,8	1,61	0
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Ebéd B									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Kakaós kalács	1,3,7	592	15,8	3,4	12,5	98,4	33,8	0,28	45,6
Vacsora									
Gödöllői töltött csirkecomb	1,3	560	39,3	5	37,5	10,5	0,8	0,31	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
2026.03.27. 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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Ebéd A									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Vegetáriánus olaszos rakott tészta	1,6,7,9	458	9,3	3,9	25,5	64,6	10	0,64	106,7
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Ebéd B									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott karfiol	1,3	424	11,1	1,3	13,3	64,9	3,8	0,54	0
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
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
2026.03.30. 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									
Gyümölcstea	12	35	0	0	0	8,9	8,9	0	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Majonézes burgonyasaláta	3,7,10,12	494	23,4	7,4	8,2	56,7	13,8	0,81	93,6
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
2026.03.31. 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
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
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
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0
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
2026.04.01. 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
Gyros csirkecsíkok		357	30	3,6	19,8	0,3	0,1	0,59	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
2026.04.02. 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
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Ebéd B									
TAVASZI SZÜNET		0	0	0	0	0	0	0	0
2026.04.03. Péntek									
Reggeli									
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))

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd A								
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
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))