

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Zalaegerszeg

Középiskola

2026.04.06.–2026.04.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZZONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2026.04.13.–2026.04.17.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**EBÉD A**

Csontleves (1,3,9,12)  
Paradicsomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Meggyes süti (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:626  
ZS:21,7 TZS:4,9 FH:20,3  
SZH:83 CK:30,1 SÓ:1,75

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Szilvatöltelikes gombóc (1)  
Fahéjas porcukor  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN:920  
ZS:17,8 TZS:3,7 FH:18,7  
SZH:163,8 CK:47,8 SÓ:1,72

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)  
Rizibizi

Allergének:  
1,7,12

EN:972  
ZS:34,9 TZS:9,9 FH:41,2  
SZH:114,1 CK:38,4 SÓ:2,53

BrokkolikréMLEVES (1,7,12)  
Píritott kenyéRKOCKA (1)  
Pincepörkölt (12)  
Káposztasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:724  
ZS:20,5 TZS:5,6 FH:25,8  
SZH:99,1 CK:16,6 SÓ:1,98

Bagolyborsó leves (1,7,9)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Orsó tészta (1)  
Limonádé (12)

Allergének:  
1,4,7,9,12

EN:807  
ZS:25,4 TZS:4,9 FH:37,8  
SZH:104,2 CK:23,4 SÓ:2,53

**EBÉD B**

Csontleves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1)  
Meggyes süti (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:814  
ZS:30,5 TZS:7,2 FH:26,1  
SZH:107,8 CK:24,5 SÓ:1,39

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Tojáspörkölt (1,3)  
Galuska (1,3)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:844  
ZS:28,1 TZS:6,9 FH:26,7  
SZH:109,8 CK:13,3 SÓ:0,65

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Reszelt sertésmáj (1)  
Bulgur (1)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:828  
ZS:21,4 TZS:5,8 FH:39,3  
SZH:108,9 CK:37,6 SÓ:2,5

BrokkolikréMLEVES (1,7,12)  
Píritott kenyéRKOCKA (1)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,12

EN:720  
ZS:17,2 TZS:2,8 FH:27,8  
SZH:107,2 CK:18,9 SÓ:2,62

Bagolyborsó leves (1,7,9)  
Fűszeres csirkeszárnyak  
Píritott burgonya (12)  
Currys ketchup  
Limonádé (12)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:978  
ZS:42,9 TZS:11 FH:49,9  
SZH:91,2 CK:22,4 SÓ:2,99

**UZZONNA**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2026.04.20.–2026.04.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Dino szelet (1)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:738  
ZS:18,5  
SZH:94,1  
TZS:3,6  
CK:17,2  
FH:40,3  
SÓ:2,66

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Cékla savanyúság (10)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:811  
ZS:28  
SZH:107,2  
TZS:5,8  
CK:24,2  
FH:27,2  
SÓ:2,83

Paradicsomleves (1,3,9)  
Grillfűszeres csirkemell  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9

EN:855  
ZS:27,1  
SZH:111,4  
TZS:4,8  
CK:25,4  
FH:40,3  
SÓ:1,58

Tojásleves (1,3)  
Sertéshúsgolyó (1,3)  
Tört burgonya (12)  
Svéd mártás (1,6,7,10,12)  
Áfonyaszósz

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:938  
ZS:37,6  
SZH:123,5  
TZS:7,8  
CK:37,7  
FH:27,1  
SÓ:4,23

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rántott sajt (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Gyümölcs tea

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:1404  
ZS:63,9  
SZH:149,1  
TZS:19,8  
CK:27,5  
FH:42,9  
SÓ:3,65

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertéshúsos paella  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,10,12

EN:756  
ZS:31,3  
SZH:88,7  
TZS:8,9  
CK:9,3  
FH:26,3  
SÓ:3,03

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Túrós batyu (1,3,7)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:923  
ZS:34,2  
SZH:113  
TZS:10,1  
CK:38,4  
FH:37,8  
SÓ:0,76

Paradicsomleves (1,3,9)  
Carbonara szósz (1,7)  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:948  
ZS:46  
SZH:102,6  
TZS:17,4  
CK:32,6  
FH:28,7  
SÓ:3,05

Tojásleves (1,3)  
Sertéspaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)

Allergének:  
1,3,7

EN:806  
ZS:36,1  
SZH:88,4  
TZS:10,2  
CK:2,7  
FH:28,2  
SÓ:0,75

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Gyümölcs tea

Allergének:  
1,3,7,12

EN:817  
ZS:33,5  
SZH:76,4  
TZS:15,6  
CK:15  
FH:29,8  
SÓ:1,48

UZZONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

**Zalaegerszeg**
**Középiskola**
**2026.04.27.–2026.05.01.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**TÍZÓRAI**
Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

**EBÉD A**

 Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
 Virsli  
 Burgonyafőzelék (1,7,12)  
 Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
 1,3,7,12

 EN:726  
 ZS:38,9 TZS:13,8 FH:24,3  
 SZH:64,6 CK:3,7 SÓ:3,56

 Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
 Pirított kenyérkocka (1)  
 Páztortarhonya (1,12)  
 Házi vegyes saláta  
 Gyümölcstea

Allergének:  
 1,7,9,12

 EN:786  
 ZS:24,1 TZS:7,4 FH:27,2  
 SZH:104,4 CK:25,7 SÓ:1,74

 Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
 Sonkás pizza (1,7)  
 Banán

Allergének:  
 1,3,7,9,12

 EN:756  
 ZS:15,2 TZS:5,9 FH:36,4  
 SZH:114,2 CK:24,8 SÓ:2,41

 Fahéjas almaleves (1,7,12)  
 Panirozott halrúd (1,4)  
 Sárgarépás rizs  
 Tzatziki (7)  
 Túró rudi (6,7)

Allergének:  
 1,4,6,7,12

 EN:876  
 ZS:25,5 TZS:8 FH:28,3  
 SZH:132,1 CK:48,3 SÓ:2

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

**EBÉD B**

 Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
 Párolt sertésszelet, karajból  
 Gyümölcsmártás (1,7)  
 Pirított dara (1)

Allergének:  
 1,3,7,12

 EN:687  
 ZS:19 TZS:1,9 FH:26,8  
 SZH:93,2 CK:28,9 SÓ:2,16

 Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
 Pirított kenyérkocka (1)  
 Dubarry sertésszelet (1,7)  
 Zöldséges bulgur (1)  
 Gyümölcstea

Allergének:  
 1,7,9,12

 EN:897  
 ZS:32,5 TZS:9,4 FH:37,7  
 SZH:95,3 CK:18,6 SÓ:2,58

 Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
 Sajt szórat (7)  
 Tejföl (7)  
 Orsó tészta (1)  
 Banán

Allergének:  
 1,3,7,9,12

 EN:956  
 ZS:27,6 TZS:11,4 FH:41,2  
 SZH:133,2 CK:24 SÓ:1,53

 Fahéjas almaleves (1,7,12)  
 Csirke gyros  
 Pirított burgonya (12)  
 Friss saláta  
 Joghurt öntet (7)  
 Túró rudi (6,7)

Allergének:  
 1,6,7,12

 EN:893  
 ZS:28,4 TZS:6,8 FH:39  
 SZH:105,1 CK:44,7 SÓ:2,51

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

**UZZONNA**
Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
 ZS: TZS: FH:  
 SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szézagmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


**TUDJ MEG TÖBBET!**

**A HÜSMENTES NAP**  
 fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Zalaegerszeg

16 . hét

Középiskola

1/3 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026.04.13. Hétfő</b>									<b>Ébéd A</b>										
<i>Ébéd A</i>									<i>Ébéd A</i>										
Csontleves	1,39,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0	Brokkolikrémléves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Paradicsomos húsos káposzta	1	293	14,8	3,8	12,3	24,9	17,3	0,29	0	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Pincepörkölt	12	462	17,6	4,3	17	52,4	1,3	0,39	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1	Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
<i>Ébéd B</i>									<i>Ébéd B</i>										
Csontleves	1,39,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0	Brokkolikrémléves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0	Édes-savanyú csirkeragu	6,12	208	5	0,2	15	21,2	15,4	1,84	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1	Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
<b>2026.04.14. Kedd</b>									<b>2026.04.17. Péntek</b>										
<i>Ébéd A</i>									<i>Ébéd A</i>										
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2	Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Szilvatólételes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0	Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0	Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	7,3	4,5	0,14	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
<i>Ébéd B</i>									<i>Ébéd B</i>										
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2	Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Tojáspörkölt	1,3	212	11,9	3,1	11,2	7,9	2	0,43	0	F szerez csirkeszármak		398	23,9	6,6	37,8	9,2	5	0,92	0
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0	Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Cunys ketchup		35	0,3	0	0,5	7,6	5,2	0,83	0
<b>2026.04.15. Szerda</b>									<b>2026.04.16. Csütörtök</b>										
<i>Ébéd A</i>									<i>Ébéd A</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Lilahagymás sajtkrémes sertészelet	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										
<i>Ébéd B</i>									<i>Ébéd B</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4										
Reszelt 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										

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel el fordulhatnak 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.Szezám; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.Puhatestűek. A tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtartalom); kcal/100g; Zs(zsír); g/100g; Tzs(telített zsírsav); g/100g; Fh( fehérje); g/100g; Szh(szénhidrát); g/100g; Ck(cukor); g/100g; So(só); g/100g; Ca(kalcium); mg/100g

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026.04.20. Hétfő</b>									<b>2026.04.24. Péntek</b>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Tarhonyaleves	1,12	132	31	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	67	0,6	0,15	0
Dinoszelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0	Sertéspaprikás	1,7	272	19,8	7,9	13,6	8,6	2,1	0,54	23,4
Zöldborsóf zelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41	Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<b>2026.04.24. Péntek</b>									
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Tarhonyaleves	1,12	132	31	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0	Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Sertéshúsos paella		602	28,1	7,8	21,7	63,8	4,1	0,81	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
<b>2026.04.21. Kedd</b>									<i>Ebéd/B</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	13,4	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0	Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0	Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0	<i>Ebéd/B</i>									
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	13,4	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3	Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Túrós batyu	1,3,7	657	20,8	6	24,8	91,4	24,7	0,24	124,4	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0	Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8	0,91	186,8
<b>2026.04.22. Szerda</b>									<i>Ebéd/B</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0	Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Grillf szeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0	<i>Ebéd/B</i>									
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0	Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
F szeres karotta kukoricával		93	4,8	1,8	2,9	10	1,3	0,31	0	Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	14	9	5,7	2,74	253,8
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0	Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	14	9	5,7	2,74	253,8	<b>2026.04.23. Csütörtök</b>									
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0	<i>Ebéd/A</i>									
<b>2026.04.23. Csütörtök</b>									<i>Ebéd/A</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	67	0,6	0,15	0	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	67	0,6	0,15	0
Sertéshús golyó	1,3	298	19,8	2,2	14,3	23,1	1,1	1,65	0	Sertéshús golyó	1,3	298	19,8	2,2	14,3	23,1	1,1	1,65	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0	Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Svéd mártás	1,6,7,10,12	158	9,5	4,6	2,9	15,5	5,9	2,26	45,6	Svéd mártás	1,6,7,10,12	158	9,5	4,6	2,9	15,5	5,9	2,26	45,6
Áfonyaszósz		127	0	0	0,1	31	30,1	0	0	Áfonyaszósz		127	0	0	0,1	31	30,1	0	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026.04.27. Hétfő</b>									<b>Ebéd/A</b>										
<i>Ebéd/A</i>																			
Zöldségleves epertevéllel	1,312	62	25	03	2	7,5	1,2	0,48	0	Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Virslis		349	31,3	11,7	14,4	25	0	2,52	0	Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Burgonyaf zelék	1,7,12	238	4,8	1,7	5,6	39,3	2,3	0,15	23,4	Sárgarépa rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Tzatziki	7	40	2,2	1,4	1,6	3,7	2	0,36	27,4
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Zöldségleves epertevéllel	1,3,12	62	25	03	2	7,5	1,2	0,48	0	Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	28	0,5	1,33	0	Csirke gyros		222	10	0,5	24,1	1,1	0,4	1,79	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8	Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0	Friss saláta		22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
<b>2026.04.28. Kedd</b>									<b>2026.05.01. Péntek</b>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4	Joghurtöntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29	57
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	Túrós rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Páztortarhonya	1,12	571	21,6	6,2	22,4	63,9	4,5	0,87	0	<b>2026.05.01. Péntek</b>									
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0	<i>Ebéd/A</i>									
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0	ÜNNEPNAP									
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4	ÜNNEPNAP									
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0										
Dubany sertésszelet	1,7	391	22,9	7,3	24,7	14	5,5	1,82	211,2										
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0										
Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0										
<b>2026.04.29. Szerda</b>																			
<i>Ebéd/A</i>																			
Csirkeguleves	1,3,9,12	133	2,9	0,4	15,6	10,1	1	0,58	0										
Sonkás pizza	1,7	413	12,3	5,5	18,2	55,7	6,9	1,52	125,3										
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0										
<i>Ebéd/B</i>																			
Csirkeguleves	1,3,9,12	133	2,9	0,4	15,6	10,1	1	0,58	0										
Sajtszótat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180										
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65										
Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0										
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0										
<b>2026.04.30. Csütörtök</b>																			