

36 . hét		ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET																1/5 .oldal								
		Kollégium Piarista Középiskola																								
Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO			Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO								
2025.09.01. Hétfő									Reggeli																	
Reggeli									Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25									
Kakaós tej		7	190	4,1	2,5	7,6	26,7	26,5	0,33	Méz		91	0	0	0,1	24,7	24,7	0								
Vajkrém		7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16								
Sajtos kifli		1,7	252	3,1	1,5	7,3	47,7	1,4	1,08	Fehér kenyér	1	239	0,8	0,1	7,9	48,1	0,5	1,2								
Ebéd									Ebéd																	
Zöldségleves		1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64								
Csikós sertéstokány		1,7	262	19,2	7,7	13,3	7,8	1,8	0,5	Csirkefasírt	1,3	185	6,7	1,4	19,6	11,3	0,6	1								
Galuska		1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	Lencsefőzelék	1,7,10	423	13,7	4	20,6	49,8	7,7	1,11								
Vacsora										Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42								
Csirkemell nuggets		1,9	231	11,7	1,6	14	18	0,6	1,3	Kakaós süti	1,3,7	164	6,3	1,2	3	23,7	14,1	0,12								
Zöldbabfőzelék		1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	0,14	Vacsora																
Félbarna kenyér		1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	Rakott kelkáposzta	1,7	480	28,9	8,9	20,3	37	7,2	0,3								
2025.09.02. Kedd									Teljes kiőrlésű kenyér										1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
Reggeli									2025.09.05. Péntek																	
Gyümölcstea			38	0	0	0	9,3	9,3	0	Reggeli																
Pulykasonka			32	0,7	0,2	6	0,6	0	1,08	Gyümölcstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0								
Margarin			36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Majonézes tojáskrém	3,10	92	6,7	1,3	3,5	1,9	1,4	0,41								
Teljes kiőrlésű kifli		1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2	Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3								
Kígyóuborka			4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01								
Ebéd									Ebéd																	
Édes gyökekrémleves		1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	Lebbencsleves	1,12	120	3,8	0,4	3,1	17,3	1,3	0,5								
Leves gyöngy		1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	Túrótöltelikes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84								
Bolognai sertésragu		9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0								
Spagetti		1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01								
Sajt szórat		7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48																	
Limonádé		12	42	0	0	0	10,4	10,3	0																	
Vacsora																										
Sült csirkecomb			503	41,2	5,1	30,2	0,2	0,1	1,01																	
Rizibizi			367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14																	
Káposztasaláta			66	0	0	1	14,5	12,6	0,53																	
2025.09.03. Szerda																										
Reggeli																										
Gyümölcstea			38	0	0	0	9,3	9,3	0																	
Főtt virsli			316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52																	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4																	
Ketchup			16	0,1	0	0,2	3,7	2,5	0,36																	
Ebéd																										
Almás szilvakrémleves		1,7,12	169	0,7	0,5	1,4	38,6	32,5	0,17																	
Kukorica morzsás csirkemell csík		1	362	17,6	2,3	16,8	33,6	0,8	1,96																	
Petrezselymes rizs			395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41																	
Vitaminsaláta		12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45																	
Vacsora																										
Hentes sertéstokány		1,10,12	226	15,3	5,7	13,2	8,1	2,6	1,28																	
Tarhonya		1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12																	
2025.09.04. 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.Csillagfűrt; 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),SÓ(só;g/adag)

Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
2025.09.08. Hétfő																		
Reggeli																		
									Gyümölcs tea	38	0	0	0	9,3	9,3	0		
Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25	Gépsonka	51	2,4	1	6	1,4	0,8	1,08		
Szamóca extra dzsem		78	0	0	0,1	18,9	18,3	0	Margarin	36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16		
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Zsemle	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	Salátalevél	4	0,1	0	0,3	0,4	0	0,01		
Ebéd									Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	
Eszterházy sertésragu	1,7,9,10,12	310	21,5	7,2	15,8	12,6	5,7	0,33	Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	Tökfőzelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	
Vacsora									Vacsora									
Chilis bab		528	19,4	5,9	33,2	56,2	9,3	0,51	Lilahagymás sajtkrémes csirkemell	1,7	282	11,9	5,6	35,3	8,4	3	0,92	
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	
2025.09.09. Kedd									2025.09.12. Péntek									
Reggeli									Reggeli									
		38	0	0	0	9,3	9,3	0	Gyümölcs tea	38	0	0	0	9,3	9,3	0		
Zala felvágott		86	6,8	2,8	5,2	0,8	0	0,64	Bundás kenyér	1,3,7	445	20,2	2,5	14,3	48,8	1	1,47	
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Ebéd									
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	
Ebéd										Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42										
Vacsora																		
Rakott brokkoli	1,7	494	29,2	8,9	24,6	30	3,4	0,19										
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4										
2025.09.10. Szerda																		
Reggeli																		
Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	24,1	0,35										
Teavaj	7	113	12,4	8	0,1	0,3	0,1	0										
Foszlós kalács	1,3,7	342	10,3	4,5	8,8	53,6	12,4	0,9										
Ebéd																		
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19										
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69										
Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	0,8	0,14										
Majonézes kukoricasaláta	3,7,10,12	107	6,8	1,1	2,3	8,9	4,4	0,49										
Vacsora																		
Budapest sertésragu	1	277	17,2	6,3	18,1	10,3	2,3	0,51										
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17										
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44										
2025.09.11. Csütörtök																		

Allergének									Allergének								
EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO			EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
2025.09.15. Hétfő									2025.09.19. Péntek								
Reggeli									Reggeli								
		</															

Allergének									Allergének								
EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO			EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
2025.09.22. Hétfő									2025.09.26. Péntek								
Reggeli									Reggeli								

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO								
2025.09.29. Hétfő								Reggeli															
Reggeli								Vaníliás tej	7	186	3,8	2,3	7,3	26,9	25,2	0,34							
Gyümölcsstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	Kockasajt	7	136	11,5	7,5	5,5	2,7	2,1	1,25						
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	Kifli	1,7	269	1,8	0,4	8,5	53,1	2,2	1,06						
Sajtos kifli	1,7	252	3,1	1,5	7,3	47,7	1,4	1,08	Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0						
Ebéd								Ebéd															
Édes gyökekrémleves	1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	Zöldségleves	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48						
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3						
Bácskai rizseshús		690	34	9,6	24,5	69,4	3,2	0,51	Sóskamártás	1,7	166	9,6	2,6	3,5	15,7	4,9	0,85						
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09						
Vacsora								Teljes kiőrlésű kenyér								1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
Milánói húsos ragu		259	17,1	5,5	16,1	9,4	7,5	0,27	Vacsora														
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	Amerikai sajtos tészta füstölt hússal	1,7	563	24,1	9,6	24,6	63,4	10,9	1,86						
Sajt szórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	2025.10.03. Péntek														
2025.09.30. Kedd								Reggeli															
Reggeli								Gyümölcsstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0							
Gyümölcsstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	Kenőmájas		113	9,6	3,6	5,2	1,6	1,1	0,68						
Csemege szalámi		95	8,8	3,4	3,8	0,3	0,2	0,78	Teljes kiőrlésű kifli	1	220	1,3	0,3	7,5	41,3	0,5	1,2						
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01						
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	Ebéd														
Kígyóuborka		4	0	0	0,4	0,7	0	0,01	Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19						
Ebéd								Kukorica morzsás csirkemell csík								1	362	17,6	2,3	16,8	33,6	0,8	1,96
Lebbencsleves	1,12	133	4,8	1,9	3,6	17,2	1,2	0,62	Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	0,8	0,14						
Kolbászos aprópecsenye	1	245	17	5,3	11,3	6,5	1,6	0,67	Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44						
Gyöngybabfőzelék	1,7	410	13,7	3,2	18,1	51,4	1,2	0,4	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0						
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42															
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31															
Vacsora																							
Zöldborsós sertésragu	1	310	20,1	7,3	19,1	10,9	2	0,48															
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14															
Lilakáposzta saláta		70	0	0	1	15,5	13	0,54															
2025.10.01. Szerda																							
Reggeli																							
Gyümölcsstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0															
Bundás kenyér	1,3,7	445	20,2	2,5	14,3	48,8	1	1,47															
Ebéd																							
Gulyásleves	1,3,9,12	185	8,6	2,4	8,3	16,8	1,1	0,17															
Darás metélt	1	523	12,4	1,5	14,8	87,4	8,3	0,23															
Eperöntet	12	80	0	0	0,2	19,4	16,3	0,05															
Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36															
Vacsora																							
Rizsfelfújt	1,3,7	442	10,2	4,9	10,9	77,1	28,6	0,42															
Csokoládés öntet	7	187	4	2,7	4,1	33	26,7	0,26															
2025.10.02. Csütörtök																							