

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nagykanizsa

23 . hét

Piarista Alsó

1/6 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.06.01. Hétfő									Tízóra										
<i>Tízóra</i>									Gyümölcs tea										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228										
Sajtos pogácsa	1,37,12	166	65	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	27	
										1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0	
Ébéd									Ébéd										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0	Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0
Sárgaborsóf zelek	1	327	9,6	2,1	14,7	37,9	0,5	0,62	0	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Üsoma									
Üsoma									Olasz felvágott		71	6	2,3	3,6	0,6	0	0,66	0	
Pulykasonka		24	0,5	0,2	4,5	0,5	0	0,81	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	2026.06.04. Csütörtök									
2026.06.02. Kedd									Tízóra										
<i>Tízóra</i>									Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0	Ébéd									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0	Mákos guba	1,7	502	15,5	5,4	15,4	73,9	3,1	1,3	193,8
Ébéd									Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114	
Zöldborsó leves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0	Üsoma									
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	2,6	20	0,15	0	Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Fittburgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0	Teljes ki rítés kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1	2026.06.05. Péntek									
Üsoma									Tízóra										
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	0,36	160	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Majonéz tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
2026.06.03. Szerda																			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákteljes; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szézám; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.Puhatestek. eKa tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtartott energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(Kalcium;mg/ádag)

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ebéd</i>									
Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Sertéspörkölt	1	144	10	3	8,2	4,9	1,1	0,1	0
Orsó tészta	1	317	7,7	0,9	8,6	52,6	1,2	0,04	0
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0
<i>Utsó</i>									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	39	04	1,9	21,2	154	012	0	
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	235	108	1,5	16,8	17,9	06	1,47	0	
Petrezselymes bulgur	1	283	66	08	6,6	42,4	06	01	0	
Házi vegyes saláta		43	01	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0	
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	103	0	0	
<i>Uzsora</i>										
Gépsonka		38	1,8	08	4,5	1,1	06	081	0	
Margarin		18	2	06	0,1	0,1	0	0,08	0	
Teljes ki rítés zsemle	1	131	05	02	3,8	26,5	04	06	0	
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.06.15. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	246	21	011	18,2	
F. t. virsli	158	138	56	7,2	1,3	0	1,26	0	Lilahagymás sajtkrém sertsészlet	1,7	221	133	4,2	14	7,9	2,7	1,12	233,5	
Félbarna kenyér	1	124	06	02	3,7	25,5	06	065	0	Rizibizi	264	54	08	81	44,1	1,1	01	0	
Ketchup	13	01	0	02	3	2	029	0	Utszoma										
Ebéd									<i>Sertéspárizsi</i>										
Csontleves	1,3,9,12	40	09	01	1,1	6,7	04	043	0	Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	
Paradicsomos húsos káposzta	1	251	12,7	3,3	10,5	21,3	14,8	025	0	Teljes ki. rlés. kenyér	1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0
Teljes ki. rlés. kenyér	1	129	06	02	3,7	25,5	04	07	0	Jégcsapretek	5	0	0	0,4	07	0	005	0	
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	007	0	2026.06.18. Csütörtök									
Utszoma									<i>Tízóra</i>										
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	65	32	3,4	22,5	04	1,1	30	Tejescskvé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	028	228
Alma	43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	F. t. tojás	3	41	25	08	2,8	02	01	008	0	
2026.06.16. Kedd									<i>Margarin</i>										
<i>Tízóra</i>									<i>Búzakorpás diákrúd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	1,7	143	1,6	08	4,5	27,2	1,3	07	0		
Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	008	24,9	Kigyóborka	3	0	0	0,3	05	0	001	0	
Fehér kenyér	1	120	04	01	4	24,1	03	06	0	Ebéd									
Pirított tökmag	115	86	1,6	7,1	07	0	0	0	1,7,12	59	1,6	08	3,1	7,2	1,6	032	18,2		
Ebéd									<i>Pirított kenyérkocka</i>										
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	112	51	1,6	2,4	12,7	1	011	208	Pincepörkölt	12	330	126	3,1	12,2	37,5	09	028	0
Szilvatólelékes gombóc	1	521	81	1	11,6	9,1	18,9	1,24	0	Káposztasaláta	50	0	0	07	10,9	9,4	04	0	
Fahéjas porcukor	46	0	0	0	11,8	10,3	0	0	1	Teljes ki. rlés. kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0
Cseresznye	63	0	0	08	14	14	002	0	Utszoma										
Utszoma									<i>Csirke mell sonka</i>										
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	036	160	Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	
Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	Zsemle	1	148	04	0	4,3	29,7	06	065	0	
Teljes ki. rlés. kiffi	1	110	07	02	3,8	20,7	03	06	0	2026.06.19. Péntek									
Salátalevél	3	0	0	02	03	0	001	0	<i>Tízóra</i>										
2026.06.17. Szerda									<i>Tízóra</i>										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	02	228	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	09	01	3,1	31,6	11,6	032	0	Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	06	108
									<i>Teljes ki. rlés. kiffi</i>										
									<i>Paradicsom</i>										
									7 01 0 03 1,2 0 0 0										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ébéd</i>										
Bagolyborsó leves	1,7,9	91	44	21	31	86	1,2	0,71	15,6	
Paradicsomos tonhalas ragu	4	123	5,5	0,4	12,7	5,3	4,4	0,88	0	
Orsó tészta	1	317	7,7	0,9	8,6	52,6	1,2	0,04	0	
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0	
<i>Utasna</i>										
Kakaós íz habos puding	7	163	4,2	2,8	2,1	28,7	22,8	0,12	0	
Háztartási keksz	1,12	120	1,9	0,8	2,6	22,8	5,5	0,27	0	