

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nagykanizsa

23 . hét

Piarista Fels

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
										1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54
Ébéd									Ébéd								
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17
Sertésfasírt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,69	0	1,4	208	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02
Sárgaborsóf zelek	1	327	9,6	2,1	14,7	37,9	0,5	0,62	0		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Üsoma									Üsoma								
Pulykasonka		24	0,5	0,2	4,5	0,5	0	0,81	0		71	6	2,3	3,6	0,6	0	0,66
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01
2026.06.02. Kedd									2026.06.04. Csütörtök								
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>								
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	0	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11
Ébéd									Ébéd								
Zöldborsó leves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	1,7	502	15,5	5,4	15,4	73,9	31	1,3
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01
Fittburgonya	12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	0								
Teljes ki rítés 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								
Üsoma									Üsoma								
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	0,36	160	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05
Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0								
2026.06.03. Szerda									2026.06.05. Péntek								
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>								
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Majonéz tojáskrém		69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31
Teljes ki rítés kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktelék; 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 a tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtolt 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	180	12,5	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Orsó tészta	1	353	8,6	1	9,6	58,4	1,3	0,05	0
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0
<i>Utszóra</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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026.06.08. Hétfő									Tízórai									
<i>Tízórai</i>									Gyümölcsstea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zala felvágott	64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	
Sajtos kifli	1,7	126	1,5	0,8	3,6	23,9	0,7	0,54	27	Tejles ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6
<i>Ébéd</i>									Zöldpaprika	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	
Édes gyökekrémleves	1,7,9,12	65	1,5	0,8	1,9	10,5	2,1	0,16	18,2	<i>Ébéd</i>								
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	Gulyásleves	1,3,9,12	132	6,1	1,7	5,9	12	0,8	0,12
Bácskai rizseshús		516	23,3	6,2	15,6	59,5	2,7	0,44	0	Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0	Darás metélt	1	436	10,4	1,3	12,3	72,8	6,9	0,19
<i>Utsóma</i>									Eperöntet	12	64	0	0	0,1	15,6	1,3	0,04	
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	<i>Utsóma</i>								
Tejles ki rítés kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0	Sajtszelet	7	63	4,6	3,4	5,2	0	0	0,38
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
2026.06.09. Kedd									Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	
<i>Tízórai</i>									2026.06.11. Csütörtök									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	<i>Tízórai</i>								
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teavaj	7	85	9,3	6	0,1	0,2	0,1	0
Fehér kenyér	1	120	0,4	0,1	4	24,1	0,3	0,6	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>									
Lebbencsleves	1,12	89	3,2	1,3	2,4	11,5	0,8	0,41	0	Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32
Kolbászos aprópecsenye	1	196	13,6	4,3	9	5,2	1,3	0,54	0	F tttojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15
Gyöngybabf zelék	1,7	341	11,4	2,7	15,1	42,9	1	0,33	26	Sóskamártás	1,7	132	7,7	2,1	2,8	12,6	4	0,68
Tejles ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	F ttburgonya	12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0	Félbarna kenyér	1	74	0,3	0,1	2,2	15,3	0,3	0,39
<i>Utsóma</i>									<i>Utsóma</i>									
Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	0	Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Tejles ki rítés kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	2026.06.12. Péntek								
2026.06.10. Szerda									<i>Tízórai</i>									
									Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	
									Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomteves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0	
Petrezselymes bulgur	1	315	7,4	0,9	7,3	47,2	0,6	0,11	0	
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0	
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0	
<i>Uzsoma</i>										
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	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	
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 ttvirslis	158	138	56	7,2	1,3	0	1,26	0	Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet	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	294	5,9	08	9	49	1,2	011	0	
Ketchup		13	01	0	0,2	3	2	0,29	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	0,25	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	0,7	0	005	0	
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	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	0,28	228
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	F tttojás	3	41	25	08	2,8	0,2	0,1	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	Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	001	0
Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Ebéd									
Fehér kenyér	1	120	04	01	4	24,1	03	06	0	BrokkolikréMLEves	1,7,12	59	1,6	08	3,1	7,2	1,6	0,32	18,2
Pirított tök mag		115	86	1,6	7,1	0,7	0	0	0	Pirított kenyérkocka	1	30	01	0	0,9	6,1	0,1	016	0
Ebéd									<i>Pincepörkölt</i>										
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	112	51	1,6	2,4	12,7	1	0,11	20,8	Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0
Szilvafőzelékes gombóc	1	521	81	1	11,6	9,1	18,9	1,24	0	Teljes ki rlés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	0,2	042	0
Fahéjas porcukor		46	0	0	0	11,8	10,3	0	0	Utszoma									
Cseresznye		63	0	0	0,8	14	14	0,02	0	Csirke mell sonka		32	1,3	04	4,5	0,6	0,1	066	0
Utszoma									<i>Margarin</i>										
Reszelt sajt	7	61	4,7	3,2	5,2	0	0	0,36	160	Zsemle	1	148	04	0	4,3	29,7	0,6	065	0
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	0	2026.06.19. Péntek									
Teljes ki rlés kiffi	1	110	07	02	3,8	20,7	03	06	0	<i>Tízóra</i>									
Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	001	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026.06.17. Szerda									<i>Tízóra</i>										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	09	01	3,1	31,6	11,6	0,32	0	Teljes ki rlés kiffi	1	110	07	02	3,8	20,7	0,3	0,6	0
										Paradicsom		7	01	0	0,3	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	147	66	04	15,3	6,4	5,3	1,06	0	
Orsó tészta	1	353	86	1	9,6	58,4	1,3	0,05	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	