

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nagykanizsa

23 . hét

Piarista Kollégium

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									<i>Reggeli</i>										
<i>Reggeli</i>									Gyümölcsstea	12	35	0	0	0	89	89	0	0	
Gyümölcsstea	12	35	0	0	0	89	89	0	Olasz felvágott		94	8	3	4,8	0,8	0	0,88	0	
Pulykasonka		32	0,7	0,2	6	0,6	0	1,08	Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0	
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Tejes ki rítés zsemle	1	262	1	0,3	7,6	53	0,7	1,2	0	
Zsemle	1	296	0,9	0	8,6	59,4	1,3	1,3	Salátalevél		4	0,1	0	0,3	0,4	0	0,01	0	
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	<i>Ebéd</i>										
<i>Ebéd</i>									Karamellás körteleves	1,7,12	172	25	1,4	1,8	35,1	30,8	0,25	41	
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	2,4	2,2	1,27	0	
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0	
Sárgaborsóf zelék	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	0,6	0,75	Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5	
Tejes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	<i>Vacsora</i>										
Gyümölcsstea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	Cs ben sült csirke brokkolival	1,7	247	8,8	4,3	33,1	6,9	2,3	0,59	132	
<i>Vacsora</i>									Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4	
Pásztortarhonya	1,12	571	21,6	6,2	22,4	63,9	4,5	0,87	2026.06.04. Csütörtök										
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	<i>Reggeli</i>										
2026.06.02. Kedd									Tejeskávé	7	180	3,8	2,3	7,4	25,3	2,4	0,35	285	
<i>Reggeli</i>									Fatörzs kifli	1,3,7	329	6,9	3,3	8,1	5,7	8,3	0,7	0	
Gyümölcsstea	12	35	0	0	0	89	89	0	<i>Ebéd</i>										
Reszelt sajt	7	123	9,4	6,4	10,4	0	0	0,72	320	Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Sertéspárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	Mákos guba	1,7	628	19,4	6,7	19,3	92,4	38,7	1,62	242,3	
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	3,6	27,1	0,26	142,5	
Búzakorpás diákrúd	1,7	286	3,1	1,5	9	54,4	2,6	1,4	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
<i>Ebéd</i>									<i>Vacsora</i>										
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7	0,35	0	
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	Porcukor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0	
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0	
F ttburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	2026.06.05. Péntek										
Tejes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	<i>Reggeli</i>										
Meggyes süti	1,3,7	145	4,9	0,8	2,6	22,6	11,9	0,12	9,1	Gyümölcsstea	12	35	0	0	0	89	89	0	0
<i>Vacsora</i>									Majonéz tojáskrém	3,10	92	6,7	1,3	3,5	1,9	1,4	0,41	0	
Bakonyi csirkeragu	1,7	215	11,2	3,7	16,5	6,7	2	1,17	26	Tejes ki rítés kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	5,1	0,7	1,4	0
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0	Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0
2026.06.03. Szerda																			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlév allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákkélek; 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.Puhatestek a tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számított 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>Ébéd</i>										
Zöldsegrémeles	1,7,9	99	27	1,3	4,2	13,3	29	0,24	27,4	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Sertéspörkölt	1	216	14,9	4,5	12,3	7,3	1,6	0,16	0	
Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	0	
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0	
<i>Vacsora</i>										
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	
Kifli	1,7	269	1,8	0,4	8,5	53,1	2,2	1,06	0	
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0	
Ásványvíz		0	0	0	0	0	0	0	0	

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ébéd</i>										
Paradicsomteves	1,39	194	59	07	29	31,8	231	019	0	
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	08	1,96	0	
Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	08	014	0	
Házi vegyes saláta		57	01	0	09	12,3	9,8	044	0	
Limonádé	12	42	0	0	0	104	103	0	0	
<i>Vacsora</i>										
Sajtos croissant	1,37	796	48,8	24,8	13	73	6	4,2	0	
Ásványvíz		0	0	0	0	0	0	0	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>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea	12	35	0	0	0	89	89	0	0	Gyümölcsleves	1,7,12	163	09	05	1,9	36,9	31,5	016	27,4
F. t. virsli		316	27,6	11,3	14,4	25	0	252	0	Lilahagymás sajtkrém sertsészlet	1,7	442	26,6	8,3	28	15,9	5,4	2,23	467
Félbarna kenyér	1	247	1,1	0,4	7,3	51	1,1	1,3	0	Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Ketchup		16	0,1	0	0,2	3,7	2,5	0,36	0	Vacsora									
<i>Ebéd</i>																			
Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	0,2	1,7	10	0,6	0,64	0	Reszelt sertsémáj	1	251	11,3	4,2	27,6	8,8	1,4	0,6	0
Paradicsomos húsos káposzta	1	293	14,8	3,8	12,3	24,9	17,3	0,29	0	Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Teljes ki. rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0	2026.06.18. Csütörtök									
<i>Vacsora</i>									<i>Reggeli</i>										
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	243	10,2	2,1	15,7	16,9	8,7	1,1	26	Gyümölcs tea	12	35	0	0	0	89	89	0	0
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0	Csirke mell sonka		43	1,8	0,6	6	0,8	0,2	0,88	0
2026.06.16. Kedd									<i>Ebéd</i>										
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea	12	35	0	0	0	89	89	0	0	Brokkolikrémléves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Körözött	7	55	2,8	1,7	5,8	1,6	1,4	0,11	33,2	Pirított kenyérfocoka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Fehér kenyér	1	239	0,8	0,1	7,9	48,1	0,5	1,2	0	Pincepörkölt	12	462	17,6	4,3	17	52,4	1,3	0,39	0
Zöldpaprika		12	0,1	0	0,6	1,9	0,7	0	0	Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
<i>Ebéd</i>																			
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	1,9	1,6	0,16	31,2	Teljes ki. rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Szilvafőzelékes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0	Vacsora									
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0	Édes-savanyú csirkeragu	6,12	208	5	0,2	15	21,2	15,4	1,84	0
Cseresznye		63	0	0	0,8	1,4	1,4	0,02	0	Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
<i>Vacsora</i>									2026.06.19. Péntek										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Mustáros sertsészlet	1,10	258	17,4	11,3	21,9	2	0,5	0,99	0	Tej	7	113	3,8	2,5	8,3	11,8	11,8	0,25	285
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0	Méz		91	0	0	0,1	24,7	24,7	0	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0	Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0
2026.06.17. Szerda									<i>Ebéd</i>										
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea	12	35	0	0	0	89	89	0	0	Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Sertsépárizsi		86	7,2	2,8	4,4	0,8	0,1	0,74	0	Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Margarin		36	4	1,2	0,1	0,1	0	0,16	0	Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	7,3	1,6	0,06	0
Teljes ki. rítés kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Paradicsom		9	0,1	0	0,4	1,6	0	0,01	0										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Vacsora</i>									
Csemege szalámi		95	88	34	38	03	02	078	0
Margarin		36	4	1,2	01	01	0	016	0
Teljes ki rítés kiffi	1	220	1,3	03	7,5	41,3	05	1,2	0
Zöldpaprika		12	01	0	06	1,9	07	0	0
Ásványvíz		0	0	0	0	0	0	0	0