

Zalaegerszeg
Középiskola
2026.03.02.–2026.03.06.
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

 Eperkrémleves (1,7,12)
 Borsos sertéstokány (1)
 Bulgur (1)
 Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
 1,7,10,12

 EN:833
 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1
 SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32

 Zöldborsóleves (1,3,9,12)
 Húsgombóc (3)
 Paradicsommártás (1,9)
 Főtt burgonya (12)
 Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
 1,3,9,12

 EN:745
 ZS:25,2 TZS:6,5 FH:28,2
 SZH:94,8 CK:27,2 SÓ:1,95

 Bableves füstölt hússal (1,3,9)
 Teljes kiőrlésű kenyér (1)
 Mák szórat
 Hosszúmetélt (1)
 Mandarin

Allergének:
 1,3,9

 EN:875
 ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4
 SZH:127,7 CK:32,3 SÓ:1,99

 Zöldségkrémleves (1,7,9)
 Leves gyöngy (1,3,7)
 Kukoricapelyhes halfilé (1,3,4)
 Petrezselymes rizs
 Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
 1,3,4,7,9,10,12

 EN:962
 ZS:25,9 TZS:6,1 FH:31,2
 SZH:147,5 CK:11,2 SÓ:2,34

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
 Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
 Burgonyapüré (7,12)
 Házi vegyes saláta
 Limonádé (12)

Allergének:
 1,3,7,9,12

 EN:699
 ZS:18 TZS:5,8 FH:20,3
 SZH:105,7 CK:24,7 SÓ:1,76

EBÉD B

 Eperkrémleves (1,7,12)
 Párizsi sertés hússal (1,7)

Allergének:
 1,7,12

 EN:792
 ZS:30 TZS:9,3 FH:31,2
 SZH:97,9 CK:39,6 SÓ:0,53

 Zöldborsóleves (1,3,9,12)
 Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10)
 Párolt rizs

Allergének:
 1,3,7,9,10,12

 EN:754
 ZS:22,4 TZS:2,5 FH:30,9
 SZH:100 CK:17,1 SÓ:2,01

 Bableves füstölt hússal (1,3,9)
 Teljes kiőrlésű kenyér (1)
 Almás pite (1,3,7)
 Mandarin

Allergének:
 1,3,7,9

 EN:975
 ZS:30 TZS:11,1 FH:28
 SZH:150,3 CK:57,7 SÓ:2,44

 Zöldségkrémleves (1,7,9)
 Leves gyöngy (1,3,7)
 Csirkepörkölt (1)
 Galuska (1,3)
 Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
 1,3,7,9,10,12

 EN:788
 ZS:21,9 TZS:4,5 FH:36
 SZH:102,7 CK:8,8 SÓ:3,02

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
 Stíriai metélt (1,3,7)
 Limonádé (12)

Allergének:
 1,3,7,9,12

 EN:639
 ZS:17,5 TZS:7,8 FH:27,6
 SZH:92,6 CK:39,6 SÓ:0,62

UZZSONNA
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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést 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

2026.03.09.–2026.03.13.

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)
Csikós sertéstokány (1,7)
Galuska (1,3)
Kakaós süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:909
ZS:36,5 TZS:10,5 FH:29,6
SZH:112,1 CK:17 SÓ:1,15

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:935
ZS:39,3 TZS:14,8 FH:39
SZH:104,1 CK:26,3 SÓ:1,18

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Rántott csirkemell (1,3)
Petrezselymes rizs
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:998
ZS:16,7 TZS:2,9 FH:42,7
SZH:167,2 CK:43 SÓ:1,59

Csontleves (1,3,9,12)
Csirkefasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:746
ZS:22,2 TZS:5,7 FH:44,2
SZH:86,4 CK:9,1 SÓ:3,18

Lebbencsleves (1,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Narancs

Allergének:
1,7,12

EN:891
ZS:15 TZS:2 FH:21,8
SZH:162,5 CK:39,5 SÓ:2,34

EBÉD B

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Csirkemell nuggets (1,9)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)
Kakaós süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:713
ZS:25,7 TZS:5 FH:27,1
SZH:92,1 CK:20,5 SÓ:2,68

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Töltött csirkecomb (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1173
ZS:50,3 TZS:8,3 FH:50,4
SZH:121,7 CK:28,6 SÓ:1,42

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:753
ZS:24,5 TZS:7,2 FH:25,8
SZH:105,5 CK:38,8 SÓ:1,58

Csontleves (1,3,9,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:707
ZS:31,6 TZS:12,6 FH:23
SZH:63,8 CK:7 SÓ:3,78

Lebbencsleves (1,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Narancs

Allergének:
1,3,7,12

EN:1088
ZS:28,3 TZS:6,4 FH:26,5
SZH:176,8 CK:67,6 SÓ:1,08

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Zalaegerszeg

Középiskola

2026.03.16.–2026.03.20.

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

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:777
ZS:26,7 TZS:10,9 FH:21,7
SZH:106,1 CK:41,4 SÓ:4,49

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:894
ZS:26,4 TZS:6,5 FH:26,8
SZH:134,6 CK:29,7 SÓ:1,44

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Petrezselymes bulgur (1)
Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:987
ZS:26,5 TZS:3,8 FH:31,5
SZH:144,6 CK:28,3 SÓ:1,5

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:602
ZS:21,6 TZS:7,3 FH:21,9
SZH:75,6 CK:15 SÓ:2,35

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,7,10

EN:1390
ZS:64 TZS:18 FH:40,5
SZH:159 CK:26,9 SÓ:3,35

EBÉD B

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott brokkoli (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:745
ZS:30,7 TZS:9,7 FH:29,2
SZH:84,2 CK:37,4 SÓ:0,79

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Chilis bab
Félbarna kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:937
ZS:22,2 TZS:6,4 FH:41,9
SZH:141,1 CK:27,5 SÓ:1,96

Paradicsomleves (1,3,9)
Budapest sertésragu (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:746
ZS:22,5 TZS:5,8 FH:24,4
SZH:102,4 CK:35,2 SÓ:1,18

Tarhonyaleves (1,12)
Lilahagymás sajtkrém csirkemell (1,7)
Rizibizi

Allergének:
1,7,12

EN:781
ZS:22,4 TZS:7,9 FH:50,4
SZH:90,1 CK:5,7 SÓ:1,67

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Bazsalikom paradicsommártás
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,7

EN:932
ZS:28,6 TZS:7,8 FH:33,7
SZH:128,6 CK:27,5 SÓ:1,7

UZZSONNA

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2026.03.23.–2026.03.27.

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

Eperkrémleves (1,7,12)
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:749
ZS:23 TZS:5,6 FH:20,5
SZH:113,7 CK:39,2 SÓ:1,82

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Dino szelet (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:774
ZS:22,4 TZS:3,2 FH:39,1
SZH:96,2 CK:26,6 SÓ:2,32

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:812
ZS:20,8 TZS:2,4 FH:36,5
SZH:111,5 CK:35 SÓ:2,22

Lencsegyulyas sertéshússal (1,3,9)
Fehér kenyér (1)
Sárgabarackízes gombóc (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,9

EN:1012
ZS:15,4 TZS:3 FH:32,7
SZH:182,3 CK:47,2 SÓ:2,24

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus olaszos rakott tészta (1,6,7,9)
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:653
ZS:16 TZS:6,6 FH:29,8
SZH:93,2 CK:22,4 SÓ:1,39

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Stefánia vagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:831
ZS:29,9 TZS:9,6 FH:28,1
SZH:104,8 CK:40,3 SÓ:2,89

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Kukoricás rizs
Káposztasaláta
Alma

Allergének:
1,7

EN:967
ZS:40,7 TZS:9,1 FH:40,6
SZH:100,2 CK:26,8 SÓ:4,22

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Csusza tészta (1,3)
Túró (7)
Tejföl (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:755
ZS:26 TZS:12 FH:35,5
SZH:92,9 CK:5,8 SÓ:2,21

Lencsegyulyas sertéshússal (1,3,9)
Fehér kenyér (1)
Kakaós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:930
ZS:25,1 TZS:5,8 FH:30,6
SZH:140,4 CK:35,7 SÓ:0,91

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott karfiol (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1152
ZS:43,7 TZS:10,3 FH:25,6
SZH:159,8 CK:26,7 SÓ:2,12

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. 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

2026.03.30.–2026.04.03.

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

Daragluska leves (1,3,9,12)
Sertésfajr (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gyümölcsstea

Allergének:
1,3,9,12

EN:888
ZS:35,7 TZS:8,9 FH:38,9
SZH:92 CK:11,5 SÓ:2,58

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Répatorta (1,3,12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:948
ZS:33,1 TZS:7,4 FH:30,7
SZH:125,4 CK:44,9 SÓ:2,02

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:919
ZS:28,1 TZS:4,6 FH:25,6
SZH:138,3 CK:40,5 SÓ:2,75

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Daragluska leves (1,3,9,12)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Gyümölcsstea

Allergének:
1,3,9,12

EN:741
ZS:23,9 TZS:6,5 FH:25,8
SZH:96,5 CK:24,4 SÓ:1,81

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Galuska (1,3)
Répatorta (1,3,12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:925
ZS:29,9 TZS:6,3 FH:34,6
SZH:121,2 CK:21,5 SÓ:1,77

Karamellás körteleves (1,7,12)
Gyros csirkecsíkok
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:938
ZS:45,3 TZS:6,8 FH:31,3
SZH:92,6 CK:33,9 SÓ:1,35

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztiszennyeződéssel 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. Kérjük, 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.

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Zalaegerszeg

10 . hét

Középiskola

1/5 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.03.02. Hétfő									Ebéd A										
<i>Ebéd A</i>									Zöldségkrémleves	1,7,9	99	27	1,3	4,2	133	29	0,24	27,4	
Eperkrémleves	1,7,12	171	08	05	1,3	39,4	335	005	27,4	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Borsos sertéstartárny	1	248	17,5	64	13	85	25	0,54	0	Kukoricapelyhes halfilé	1,3,4	324	5,1	1,1	17,9	51,1	0,6	0,81	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	08	0,14	0	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Csemegeuborka	10,12	22	01	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5
<i>Ebéd B</i>									Ebéd B										
Eperkrémleves	1,7,12	171	08	05	1,3	39,4	335	005	27,4	Zöldségkrémleves	1,7,9	99	27	1,3	4,2	133	29	0,24	27,4
Parajos sertéshúsos penne	1,7	621	29,2	88	29,9	58,5	6,2	0,48	138,7	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
2026.03.03. Kedd									<i>Csirkepörkölt</i>										
<i>Ebéd A</i>									0	Galuska	1,3	420	85	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0	Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	0	2026.03.06. Péntek									
Paradisommartás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0	<i>Ebéd A</i>									
Fittburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0	Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Teljes kiérett kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	214	9,6	2,8	8,9	22,1	1,5	0,56	6,4
<i>Ebéd B</i>									<i>Burgonyapüré</i>										
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4	
Mézes mustáros csirkeragu	1,7,10	274	10,4	0,9	19,5	20,2	14,4	1,41	20,5	Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
Párolt rizs	3,9,4	394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
2026.03.04. Szerda									<i>Ebéd B</i>										
<i>Ebéd A</i>									0	Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0	Stíriai metélt	1,3,7	522	15,3	7,6	25,2	71,2	28,4	0,12	118,8
Teljes kiérett kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0	2026.03.05. Csütörtök									
Hosszúmetélt	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0	<i>Ebéd A</i>									
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	<i>Ebéd B</i>									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0	<i>Bableves füstölt hússal</i>									
Teljes kiérett kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Teljes kiérett kenyér</i>									
Almás pite	1,3,7	643	18,9	9,2	10,9	106,1	4,7	0,57	49,8	<i>Almás pite</i>									
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	<i>Mandarin</i>									

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel is 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.Szézám; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfű; 14.Puhatestűek. A tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En (számtott 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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.03.09. Hétfő									Ebéd/B										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Zöldségves epertével	1,312	62	25	03	2	7,5	1,2	048	0	Almás szilvakrémleves	1,7,12	169	07	05	1,4	38,6	32,5	017	27,4
Csikós sertéstokány	1,7	262	19,2	7,7	13,3	7,8	1,8	05	23,4	Hentes sertéstokány	1,10,12	226	15,3	5,7	13,2	8,1	2,6	1,28	0
Galuska	1,3	420	85	1,4	11,3	73,1	0	006	0	Tarhonya	1	358	85	1	11,3	58,8	3,6	012	0
Kakaós süti	1,3,7	164	63	1,2	3	23,7	14,1	012	14,8	2026.03.12. Csütörtök									
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Zöldségves epertével	1,3,12	62	25	03	2	7,5	1,2	048	0	Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	02	1,7	10	06	064	0
Csirkemell nuggets	1,9	231	11,7	1,6	14	18	06	1,3	0	Csirkefasírt	1,3	185	6,7	1,4	19,6	11,3	06	1	0
Zöldbabf zselé	1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	014	23,4	Lencsef zselé	1,7,10	423	13,7	4	20,6	49,8	7,7	1,11	23,4
Félbarna kenyér	1	124	06	02	3,7	25,5	06	065	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0
Kakaós süti	1,3,7	164	63	1,2	3	23,7	14,1	012	14,8	2026.03.13. Péntek									
2026.03.10. Kedd									<i>Ebéd/B</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Édes gyöckrémléves	1,7,9,12	97	23	1,2	2,8	15,8	3,2	024	27,4	Csontleves	1,3,9,12	60	1,4	02	1,7	10	06	064	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	06	4	02	007	0	Rakott burgonya	3,6,7,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	24	1,53	84,7
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	026	0	Csemegeuborka	10,12	22	01	0	08	4,5	4	1,6	0
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	013	0	2026.03.13. Péntek									
Sajtszórát	7	103	81	5,7	7,5	0	0	048	180	<i>Ebéd/A</i>									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0	<i>Ebéd/B</i>									
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Édes gyöckrémléves	1,7,9,12	97	23	1,2	2,8	15,8	3,2	024	27,4	Lebbencsleves	1,12	120	3,8	04	3,1	17,3	1,3	05	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	06	4	02	007	0	Túrótöltelkes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Töltött csirkecomb	1,3	556	37,7	4,7	34,6	15,8	08	044	0	Porcukor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	014	0	Narancs		62	0	0	09	12,8	12	0	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	053	0	2026.03.11. Szerda									
Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0	<i>Ebéd/A</i>									
2026.03.11. Szerda									<i>Ebéd/B</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Almás szilvakrémleves	1,7,12	169	07	05	1,4	38,6	32,5	017	27,4	Lebbencsleves	1,12	120	3,8	04	3,1	17,3	1,3	05	0
Rántott csirkemell	1,3	373	6	1	32,7	46,5	0	055	0	Aranygaluska	1,3,7	715	21	3,6	18,8	110,7	27,3	032	73
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	041	0	Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	026	142,5
Színes vegyessaláta	12	61	03	0	1,2	12,8	9,5	045	0	Narancs		62	0	0	09	12,8	12	0	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.03.16. Hétfő									Ebéd/A										
<i>Ebéd/A</i>																			
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	07	24	38,8	339	018	41	Tarhonyaleves	1,12	132	31	1,2	3,8	204	1,2	062	0
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	101	16,7	43,7	1,2	2,29	0	Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	10,2	61	1,4	013	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0	Tökf zselé	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	07	24	38,8	339	018	41	Tarhonyaleves	1,12	132	31	1,2	3,8	204	1,2	062	0
Rakott brokkoli	1,7	494	29,2	8,9	24,6	30	3,4	0,19	72,3	Lilahagymás sajtkrémes csirkemell	1,7	282	11,9	5,6	35,3	84	3	0,92	294,5
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	014	0
2026.03.17. Kedd									2026.03.20. Péntek										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0	Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0	Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0	Tartásmártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Chilis bab		528	19,4	5,9	33,2	56,2	9,3	0,51	0	Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	<i>Ebéd/B</i>									
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
2026.03.18. Szerda									2026.03.19. Csütörtök										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69	0	Bazsalikomos paradicsommártás		104	2,7	0,3	2,4	16,1	13,3	0,53	0
Petrezselymes bulgur	1	393	9,2	1,1	9,2	59	0,8	0,14	0	Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0
Majonézes kukoricasaláta	3,7,10,12	107	6,8	1,1	2,3	8,9	4,4	0,49	5,8	Sajtszórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
<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	Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0
Budapest sertésragu	1	219	12,7	4,7	14	10,3	2,3	0,51	0	<i>Ebéd/B</i>									
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0	Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0	Budapest sertésragu	1	219	12,7	4,7	14	10,3	2,3	0,51	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.03.23. Hétfő									2026.03.26. Csütörtök										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Eperkrémleves	1,7,12	171	08	05	1,3	39,4	335	005	27,4	Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Zöldséges rizseshús		556	221	51	18,4	69,8	1,8	0,17	0	Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Sárgabarackízes gombóc	1	616	61	0,5	14,6	125,4	31,8	1,61	0
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Eperkrémleves	1,7,12	171	08	05	1,3	39,4	335	005	27,4	Porokor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Stefánia vagdalt	1,3	327	22,9	64	18,1	11	0,6	0,98	0	Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Burgonyapüré	7,12	311	61	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4	Fehér kenyér	1	72	0,2	0	2,4	14,4	0,2	0,36	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Kakaós kalács	1,3,7	592	15,8	3,4	12,5	98,4	33,8	0,28	45,6
2026.03.24. Kedd									2026.03.27. Péntek										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0	Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0	Vegetáriánus daszos rakott tészta	1,6,7,9	458	9,3	3,9	25,5	64,6	10	0,64	106,7
Zöldborsóf zelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Ebéd/B</i>									
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	Rántott karfiol	1,3	424	11,1	1,3	13,3	64,9	3,8	0,54	0
Óvári sertésszelet	7	392	25,1	7,1	29,3	4,9	1,6	2,64	180	Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Kukoricás rizs		341	8,6	1,2	7,7	58,3	2,1	0,76	0	Tartámmártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0	Limonádé	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0										
2026.03.25. Szerda																			
<i>Ebéd/A</i>																			
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0										
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0										
Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8										
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	5,0	0	0,14	0										
<i>Ebéd/B</i>																			
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0										
Csusza tészta	1,3	455	12,1	4,8	13	72,2	1	1,61	0										
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48										
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.03.30. Hétfő									Ebéd/B										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Daragaluska leves	1,39,12	75	22	03	24	11,1	09	05	0	Karamellás körteleves	1,7,12	172	25	1,4	1,8	35,1	308	0,25	41
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	06	0,92	0	Gyros csirkecsikok		357	30	3,6	19,8	03	01	0,59	0
Sárgaborsóf zselé	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	06	0,75	0	Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Friss saláta		22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0	Joghurtöntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29	57
2026.03.31. Kedd									2026.04.02. Csütörtök										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Daragaluska leves	1,39,12	75	22	03	24	11,1	09	05	0	Hamisgulyás	1,39,12	110	27	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Páztortarhonya	1,12	571	21,6	6,2	22,4	63,9	4,5	0,87	0	Mákos guba	1,7	628	19,4	6,7	19,3	92,4	38,7	1,62	242,3
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0	Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	3,6	27,1	0,26	142,5
Gyümölcs tea		38	0	0	0	9,3	9,3	0	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026.04.03. Péntek									2026.04.01. Szerda										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Zöldborsó leves	1,39,12	87	23	03	41	10,8	1,7	0,47	0	TAVASZI SZÜNET		0	0	0	0	0	0	0	0
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	0	2026.04.03. Péntek									
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0	<i>Ebéd/A</i>									
Frítőburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0	ÜNNEPNAP									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Ebéd/B</i>									
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0	ÜNNEPNAP									
<i>Ebéd/B</i>																			
Zöldborsó leves	1,39,12	87	23	03	41	10,8	1,7	0,47	0										
Bakonyi csirkeragu	1,7	215	11,2	3,7	16,5	6,7	2	1,17	26										
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0										
Répatorta	1,3,12	203	7,9	1	2,6	30,6	17,7	0,07	0										
2026.04.01. Szerda									<i>Ebéd/A</i>										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Karamellás körteleves	1,7,12	172	25	1,4	1,8	35,1	30,8	0,25	41										
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0										
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0										
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5										