



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Házi szárnyaskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Margarin Briós (1;3;6;7)	Málna tea Lapka sajt (7) Margarin Zsemle (1) Rágórépa	Forralt tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1)	Citromos tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:234 TZS:4,2 FH:7,5 SZH:32,5 CK:3,4 SO:1,1	EN:289 ZS:10,7 TZS:2,7 FH:9,9 SZH:39,7 CK:14,7 SO:0,6	EN:291 ZS:7,5 TZS:3,1 FH:8,8 SZH:45,8 CK:12,4 SO:0,6	EN:304 ZS:7,2 TZS:1,5 FH:10,8 SZH:49,6 CK:20,9 SO:1,1	EN:270 ZS:10,9 TZS:3,7 FH:9,3 SZH:31,8 CK:2,9 SO:1,6
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Tészta köret (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Pulykaapró feltét (1) Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Gombamártás (1;7) Narancs	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Meggyleves (1;7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1106 ZS:49,3 TZS:10,3 FH:44,7 SZH:116,6 CK:4,9 SO:4,5	EN:964 ZS:38,4 TZS:11,4 FH:42,1 SZH:108,6 CK:108,1 SO:4,7	EN:963 ZS:27,7 TZS:3,9 FH:38,9 SZH:134,1 CK:3,7 SO:3,6	EN:849 ZS:47,8 TZS:11,9 FH:24,2 SZH:78,5 CK:30,2 SO:4,3	EN:1068 ZS:59,1 TZS:8,1 FH:49,9 SZH:74,3 CK:19,4 SO:5,5
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret Narancs	Tojásleves (1;3) Sertés sült Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Meggyleves (1;7) Panírozott halpárna (1;4) Bulgur köret (1) Tartármártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:1489 ZS:58,0 TZS:9,1 FH:46,5 SZH:189,3 CK:19,5 SO:4,4	EN:874 ZS:42,3 TZS:11,5 FH:28,1 SZH:90,3 CK:14,9 SO:4,1	EN:749 ZS:46,8 TZS:8,2 FH:20,2 SZH:56,4 CK:3,2 SO:3,1	EN:935 ZS:58,9 TZS:9,5 FH:38,3 SZH:59,9 CK:20,9 SO:2,7	EN:1033 ZS:48,2 TZS:4,7 FH:28,0 SZH:119,0 CK:34,5 SO:4,6
Uzsonna	Túrista szalámi Margarin Zsemle (1)	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Kefires-kapros túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Natúr vajkrém (7) Szezámós zsemle (1;11) Paprika	Sajtos croissant (1;7) Alma
Tápanyagértékek	EN:293 ZS:14,0 TZS:4,8 FH:9,6 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,9	EN:259 ZS:10,6 TZS:3,8 FH:7,5 SZH:32,6 CK:0,1 SO:1,5	EN:199 ZS:3,4 TZS:1,9 FH:10,4 SZH:30,0 CK:2,3 SO:0,8	EN:259 ZS:11,6 TZS:6,9 FH:5,6 SZH:31,6 CK:1,5 SO:0,8	EN:248 ZS:10,6 TZS:5,5 FH:3,6 SZH:32,7 CK:0,8 SO:0,8

11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12) Trappista sajt (7) Margarin Zsemle (1)	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Barack lekvár Margarin Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	-
Tápanyagértékek	EN:326 TZS:7,5 FH:13,6 SZH:33,5 CK:3,4 SO:0,6	EN:403 ZS:23,6 TZS:12,4 FH:10,2 SZH:39,1 CK:14,2 SO:0,5	EN:474 ZS:23,6 TZS:7,6 FH:16,8 SZH:45,3 CK:15,2 SO:1,9	EN:329 ZS:11,0 TZS:3,0 FH:10,6 SZH:48,4 CK:21,2 SO:0,7	-
Ebéd A	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Mák szórát Metélt tészta (1) Mandarin	Daragaluskaleves (1;3;9) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tököfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Brokkoli krémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Lecsós csirkeragu Párolt rizs köret Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt sertéshús Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	-
Tápanyagértékek	EN:882 ZS:24,7 TZS:2,7 FH:31,2 SZH:127,7 CK:25,7 SO:3,4	EN:1056 ZS:58,9 TZS:6,9 FH:29,2 SZH:98,4 CK:25,3 SO:3,2	EN:684 ZS:13,3 TZS:2,7 FH:31,9 SZH:108,1 CK:1,3 SO:2,0	EN:977 ZS:27,6 TZS:8,1 FH:36,1 SZH:142,4 CK:40,3 SO:2,4	-
Ebéd B	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Gránátos kocka (1;12) Kovászos uborka (1;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Brokkoli krémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Sertés sült Bulgur köret (1) Sajtmártás (1;7) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	-
Tápanyagértékek	EN:793 ZS:26,0 TZS:3,2 FH:28,3 SZH:107,5 CK:7,2 SO:5,6	EN:864 ZS:43,0 TZS:7,1 FH:23,4 SZH:90,5 CK:18,3 SO:2,7	EN:1345 ZS:81,0 TZS:11,3 FH:50,8 SZH:102,1 CK:17,4 SO:2,7	EN:865 ZS:52,0 TZS:11,9 FH:28,4 SZH:69,1 CK:8,8 SO:7,9	-
Uzsonna	Kenőmájas teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1;7)	sült paprikakrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	-
Tápanyagértékek	EN:231 ZS:6,4 TZS:2,7 FH:8,4 SZH:32,9 CK:1,2 SO:1,4	EN:206 ZS:4,2 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:33,3 CK:0,8 SO:1,0	EN:220 ZS:3,7 TZS:9,3 FH:12,6 SZH:31,1 CK:8,8 SO:0,7	EN:213 ZS:6,9 TZS:2,1 FH:5,6 SZH:29,9 CK:1,4 SO:1,0	-

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea (12) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Vaníliás tej (7) Sajtos stangli (1;6;7)	Citromos tea Májusi csemege (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Tejeskávé (1;7) Magos croissant (1;3;6;7;11;13)	Málna tea Soproni felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:319 ZS:6,9 FH:6,1 SZH:46,7 CK:13,6 SO:0,3	EN:255 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:12,9 SZH:36,3 CK:11,2 SO:0,9	EN:267 ZS:10,9 TZS:4,5 FH:8,9 SZH:31,5 CK:3,0 SO:1,7	EN:292 ZS:15,4 TZS:3,9 FH:12,9 SZH:30,8 CK:13,2 SO:0,2	EN:304 ZS:10,7 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:40,9 CK:11,3 SO:1,6
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;12) Káposztás kocka (1) Mandarin	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Bélszínroló (1;6) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;6;7)	Karalábékémlés (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai rizseshús Csalamádé (10;12)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Pulykasült Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Szezámós rántott csirkemell (1;3;11) Rizi-bizi Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:857 ZS:29,6 TZS:6,2 FH:31,2 SZH:120,6 CK:10,6 SO:3,4	EN:1071 ZS:71,1 TZS:11,7 FH:20,0 SZH:84,4 CK:12,8 SO:4,1	EN:793 ZS:38,0 TZS:9,6 FH:30,2 SZH:83,3 CK:3,1 SO:2,9	EN:1038 ZS:53,4 TZS:6,2 FH:51,4 SZH:80,8 CK:4,6 SO:2,1	EN:1263 ZS:50,6 TZS:6,5 FH:45,9 SZH:151,9 CK:13,0 SO:3,7
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;12) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Mandarin	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Sülti való kolbász Kelkáposzta főzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábékémlés (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr csirkemell szelet Tejfőlös- kukoricás ragu (1;7) Bulgur köret (1)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7) Alma	Paradicsomleves (1) Csirkepörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:815 ZS:29,9 TZS:8,4 FH:30,1 SZH:110,3 CK:39,4 SO:1,9	EN:670 ZS:36,1 TZS:12,5 FH:20,2 SZH:61,8 CK:9,9 SO:3,2	EN:838 ZS:31,4 TZS:6,4 FH:40,0 SZH:96,5 CK:18,3 SO:3,6	EN:933 ZS:51,4 TZS:13,7 FH:30,0 SZH:86,6 CK:4,3 SO:3,4	EN:921 ZS:27,3 TZS:3,3 FH:53,4 SZH:162,6 CK:11,7 SO:3,0
Úzsonna	Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)	Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Rágórépa	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:356 ZS:21,1 TZS:8,1 FH:10,6 SZH:29,4 CK:1,0 SO:2,1	EN:428 ZS:23,6 TZS:7,6 FH:17,1 SZH:34,1 CK:3,2 SO:1,9	EN:212 ZS:3,7 TZS:1,8 FH:7,5 SZH:36,2 CK:5,7 SO:0,0	EN:283 ZS:12,3 TZS:6,1 FH:10,7 SZH:31,8 CK:0,8 SO:1,8	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9

13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Zsemle (1)	Gyümölcs tea (12) Eidami sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Diákcsemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Karamellás tej (7) Sajtos croissant (1;7)	-
Tápanyagértékek	EN:258 ZS:3,0 FH:8,1 SZH:33,5 CK:3,2 SO:0,8	EN:247 ZS:4,9 TZS:1,5 FH:5,7 SZH:42,2 CK:12,8 SO:0,9	EN:438 ZS:23,8 TZS:7,9 FH:16,9 SZH:40,8 CK:9,3 SO:2,3	EN:288 ZS:13,0 TZS:5,5 FH:9,6 SZH:32,5 CK:11,8 SO:1,0	-
Ebéd A	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska főzelék (1;7;12) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Zeller krémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Sárgabarackleves (1;7) Egyben sertés vagdalt (1;3) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet (1;7) Mandarin	-
Tápanyagértékek	EN:522 ZS:14,5 TZS:4,0 FH:19,0 SZH:70,8 CK:6,4 SO:2,9	EN:1328 ZS:69,2 TZS:22,2 FH:50,3 SZH:123,9 CK:32,1 SO:3,7	EN:820 ZS:21,2 TZS:5,9 FH:26,2 SZH:124,7 CK:51,8 SO:2,7	EN:558 ZS:18,1 TZS:3,9 FH:23,3 SZH:71,1 CK:25,3 SO:3,0	-
Ebéd B	Kertészleves (1) Főtt virsli P Serpenyős burgonya (12) Cékla saláta (10) Félbarna kenyér (1)	Zeller krémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Bakonyi pulykatokány (1;7) Párolt rizs köret	Sárgabarackleves (1;7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Dejős nudli (1) Vanília sodó (7) Mandarin	-
Tápanyagértékek	EN:770 ZS:32,7 TZS:7,6 FH:23,3 SZH:91,1 CK:5,5 SO:4,7	EN:891 ZS:39,4 TZS:5,3 FH:28,1 SZH:104,8 CK:3,6 SO:3,4	EN:1236 ZS:60,8 TZS:8,1 FH:51,2 SZH:111,3 CK:49,3 SO:5,0	EN:923 ZS:25,2 TZS:5,1 FH:32,0 SZH:109,2 CK:12,8 SO:4,7	-
Úzsonna	Pecsényehúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Fahéjas csiga (1;6)	Padlizsánkrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Turista szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	-
Tápanyagértékek	EN:253 ZS:10,2 TZS:6,0 FH:8,4 SZH:29,9 CK:1,7 SO:1,1	EN:210 ZS:8,5 TZS:4,0 FH:3,5 SZH:28,6 CK:7,9 SO:0,2	EN:250 ZS:9,6 TZS:5,3 FH:5,5 SZH:34,5 CK:1,0 SO:1,8	EN:295 ZS:14,2 TZS:5,1 FH:10,5 SZH:29,2 CK:0,8 SO:1,7	-

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.