



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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:1114 ZS:50,2 TZS:10,4 FH:44,7 SZH:116,6CK:4,9 SO:4,8	EN:1041 ZS:41,3 TZS:12,1 FH:46,0 SZH:117,1 CK:18,4 SO:4,9	EN:993 ZS:29,4 TZS:4,2 FH:41,9 SZH:134,7 CK:3,7 SO:4,0	EN:826 ZS:47,3 TZS:11,9 FH:24,0 SZH:74,1 CK:30,2 SO:4,6	EN:1150 ZS:63,0 TZS:8,6 FH:53,7 SZH:81,3 CK:21,7 SO:7,8
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:1580 ZS:60,9 TZS:9,5 FH:48,6 SZH:203,0CK:19,8 SO:4,8	EN:940 ZS:46,6 TZS:12,4 FH:30,4 SZH:94,7 CK:15,2 SO:4,5	EN:784 ZS:50,5 TZS:9,0 FH:20,6 SZH:56,7 CK:3,2 SO:3,4	EN:991 ZS:64,4 TZS:10,1 FH:38,8 SZH:61,0 CK:20,9 SO:2,9	EN:1140 ZS:57,2 TZS:5,5 FH:28,8 SZH:124,2 CK:38,2 SO:5,0

11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Mák szórát Metélt tészta (1) Mandarin	Daragaluska (1;3;9) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék (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) Pírtott dara (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	-
Tápanyagértékek	EN:956 ZS:29,1 TZS:2,8 FH:34,7 SZH:132,1 CK:26,1 SO:3,7	EN:1147 ZS:64,1 TZS:7,7 FH:32,6 SZH:105,2 CK:27,6 SO:3,6	EN:701 ZS:13,7 TZS:2,8 FH:33,9 SZH:109,2 CK:1,4 SO:3,8	EN:1060 ZS:29,0 TZS:8,3 FH:37,7 SZH:158,3 CK:44,1 SO:2,6	-
Ebéd B	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Gránátos kocka (1;12) Kovászos uborka (1;10)	Daragaluska (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:816 ZS:26,6 TZS:3,3 FH:29,9 SZH:110,0CK:7,7 SO:6,3	EN:887 ZS:44,9 TZS:7,4 FH:24,3 SZH:90,7 CK:18,1 SO:2,8	EN:1422 ZS:88,1 TZS:12,0 FH:51,6 SZH:104,5 CK:18,2 SO:3,8	EN:901 ZS:54,7 TZS:12,7 FH:30,4 SZH:70,1 CK:8,8 SO:8,6	-

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.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Mandarin	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Rántott párizsi (1) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;6;7)	Karalábékémlés (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai rizseshűs Csalamádé (10;12)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Pulykasült Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Szezámós rántott csirkemell (1;3;11) Rizsi-bizi Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:780 ZS:21,1 TZS:3,0 FH:30,6 SZH:120,1CK:10,3 SO:3,7	EN:1182 ZS:73,0 TZS:11,6 FH:20,4 SZH:107,0 CK:11,0 SO:4,3	EN:706 ZS:30,7 TZS:6,8 FH:23,4 SZH:84,8 CK:3,4 SO:3,1	EN:1077 ZS:56,5 TZS:6,6 FH:51,9 SZH:82,9 CK:4,6 SO:2,3	EN:1351 ZS:54,1 TZS:6,9 FH:47,9 SZH:163,8 CK:13,2 SO:4,0
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Mandarin	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Sült 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 Tejfőléskukoricás 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:739 ZS:21,3 TZS:5,3 FH:29,4 SZH:110,3 CK:39,5 SO:2,0	EN:779 ZS:48,2 TZS:16,4 FH:18,0 SZH:66,1 CK:10,0 SO:4,6	EN:870 ZS:34,0 TZS:6,8 FH:38,7 SZH:100,0 CK:19,4 SO:4,0	EN:990 ZS:53,4 TZS:13,9 FH:31,5 SZH:94,9 CK:4,7 SO:3,6	EN:1060 ZS:29,5 TZS:3,7 FH:66,6 SZH:188,6 CK:11,9 SO:3,3

13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóskafezelék (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 sertésvagdalt (1;3) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet (1;7) Mandarin	-
Tápanyagértékek	EN:552 ZS:15,4 TZS:4,3 FH:20,0 SZH:74,9 CK:7,2 SO:3,1	EN:1370 ZS:71,2 TZS:22,4 FH:50,9 SZH:129,1 CK:35,2 SO:4,0	EN:887 ZS:23,8 TZS:6,8 FH:28,7 SZH:133,2 CK:58,4 SO:3,5	EN:560 ZS:18,1 TZS:3,9 FH:23,4 SZH:71,6 CK:25,4 SO:3,2	-
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:826 ZS:34,5 TZS:7,9 FH:24,5 SZH:99,0 CK:5,7 SO:5,0	EN:927 ZS:41,7 TZS:5,6 FH:30,9 SZH:107,3 CK:3,9 SO:3,8	EN:1331 ZS:64,8 TZS:8,7 FH:54,9SZH:121,6CK:55,8 SO:7,2	EN:950 ZS:26,5 TZS:5,3 FH:33,1 SZH:111,8 CK:14,1 SO:5,0	-

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.