



**ISKOLA 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	ÜNNEP	Erdei gyümölcs tea (12) Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Málna tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek		EN:286 ZS:12,0 TZS:6,0 FH:9,7 SZH:34,7 CK:2,6 SO:1,7	EN:418 ZS:23,5 TZS:12,6 FH:10,6 SZH:42,6 CK:15,2 SO:0,5	EN:210 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:8,8 SZH:31,8 CK:3,6 SO:1,1	EN:244 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:6,9 SZH:41,7 CK:12,3 SO:1,2
<b>Ebéd A</b>		Lebbencs leves (1;12) Pulykapörkölt Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek		EN:863 ZS:32,7 TZS:4,3 FH:25,2 SZH:111,7CK:25,6 SO:4,1	EN:1315 ZS:60,8 TZS:6,6 FH:30,9 SZH:159,5 CK:17,8 SO:5,0	EN:583 ZS:23,3 TZS:3,5 FH:19,3 SZH:70,3 CK:8,6 SO:3,3	EN:920 ZS:35,8 TZS:5,9 FH:44,1 SZH:153,0CK:29,8 SO:2,5
<b>Ebéd B</b>		Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Hagymás tört burgonya (12) Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Csirke aprópecsenye Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Páztortarhonya (1;12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek		EN:1034 ZS:51,9 TZS:11,9 FH:27,7 SZH:110,0CK:17,8 SO:4,5	EN:738 ZS:21,7 TZS:4,6 FH:34,4 SZH:95,4 CK:10,3 SO:2,6	EN:862 ZS:31,8 TZS:7,0 FH:39,2 SZH:101,7CK:7,7 SO:2,8	EN:756 ZS:29,0 TZS:8,2 FH:17,6 SZH:102,7CK:31,5 SO:3,4
<b>Uzsonna</b>		Trappista sajt (7) Margarin Zsemle (1)	Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Zala felvágott Margarin Zsemle (1)	Csokis croissant (1;3;6;7)
Tápanyagértékek		EN:312 ZS:14,5 TZS:7,5 FH:13,6 SZH:31,0 CK:0,9 SO:0,6	EN:241 ZS:8,6 TZS:2,7 FH:8,0 SZH:31,0 CK:1,2 SO:1,5	EN:261 ZS:10,7 TZS:3,6 FH:8,7 SZH:31,6 CK:1,1 SO:0,8	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8 SO:0,2

**15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea (12) Tavaszi felvágott Margarin Zsemle (1)	Forralt tej (7) Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Citromos tea Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Hideg tej (7) Barack lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Kapros túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
Tápanyagértékek	EN:322 ZS:4,2 FH:8,4 SZH:44,0 CK:13,1 SO:0,8	EN:338 ZS:13,1 TZS:3,8 FH:13,2 SZH:41,3 CK:8,6 SO:1,6	EN:240 ZS:6,5 TZS:3,0 FH:10,1 SZH:32,8 CK:3,1 SO:0,9	EN:299 ZS:7,1 TZS:1,4 FH:9,7 SZH:48,3 CK:16,2 SO:1,0	EN:251 ZS:4,2 TZS:1,6 FH:10,7 SZH:40,7 CK:12,3 SO:0,8
<b>Ebéd A</b>	Tojásleves (1;3) Egyben sertésvagdalt (1;3) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Dejó szórát (1) Metélt tészta (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Pulykapörkölt Lencsefőzelék (1;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:870 ZS:42,9 TZS:12,8 FH:28,3 SZH:88,3 CK:17,8 SO:3,0	EN:912 ZS:23,6 TZS:3,2 FH:36,2 SZH:133,2 CK:27,1 SO:2,2	EN:969 ZS:38,6 TZS:8,4 FH:40,0 SZH:107,2 CK:27,9 SO:3,5	EN:820 ZS:31,2 TZS:5,3 FH:50,7 SZH:84,6 CK:1,2 SO:7,3	EN:754 ZS:26,2 TZS:7,2 FH:27,5 SZH:99,0 CK:21,0 SO:4,0
<b>Ebéd B</b>	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Milánói makaróni sertés (1) Reszelt sajt (7) Nektarin	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10) *
Tápanyagértékek	EN:853 ZS:46,5 TZS:12,6 FH:21,7 SZH:85,2 CK:31,7 SO:4,1	EN:945 ZS:33,3 TZS:4,8 FH:39,2 SZH:120,3 CK:10,3 SO:2,4	EN:1015 ZS:51,7 TZS:12,3 FH:38,6 SZH:96,0 CK:41,7 SO:1,8	EN:838 ZS:21,3 TZS:8,6 FH:33,9 SZH:128,6CK:29,2 SO:3,4	EN:978 ZS:49,4 TZS:9,1 FH:31,2 SZH:104,9 CK:29,9 SO:4,1
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Szardíniakrém (4;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Ízes levél (1;3;7)	Gépsonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:4,8 CK:1,1 SO:0,9	EN:192 ZS:4,7 TZS:2,7 FH:6,6 SZH:9,0 CK:1,1 SO:0,9	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:77,5 CK:13,5 SO:0,7	EN:234 ZS:6,5 TZS:1,8 FH:11,1 SZH:33,8 CK:0,8 SO:1,6	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:17,1 SO:0,5

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



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ISKOLA 16. hét 2024.04.15. - 2024.04.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Hideg tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Kakaó (7) Vaj (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:275 TZS:1,2 FH:12,3 SZH:32,3 CK:8,5 SO:0,8	EN:275 ZS:10,9 TZS:3,7 FH:9,2 SZH:32,1 CK:3,4 SO:1,6	EN:412 ZS:24,3 TZS:12,5 FH:11,5 SZH:38,4 CK:14,7 SO:0,5	EN:307 ZS:13,2 TZS:4,1 FH:10,8 SZH:36,1 CK:4,1 SO:2,0	EN:295 ZS:6,8 TZS:1,1 FH:15,5 SZH:41,4 CK:10,6 SO:1,0
<b>Ebéd A</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Szármagyar vitál módra (1;7) Párolt rizs köret	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tökmag Zöldséges-csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10) *
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1304 ZS:39,5 TZS:7,4 FH:35,4 SZH:196,4CK:21,4 SO:4,2	EN:704 ZS:10,9 TZS:6,2 FH:27,7 SZH:119,3 CK:34,4 SO:5,2	EN:742 ZS:24,7 TZS:3,7 FH:28,7 SZH:100,1 CK:3,3 SO:3,4	EN:629 ZS:27,4 TZS:6,3 FH:26,4 SZH:64,1 CK:15,8 SO:3,1	EN:636 ZS:20,5 TZS:4,1 FH:32,3 SZH:81,7 CK:20,6 SO:2,7
<b>Ebéd B</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Félbarna kenyér (1) Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Kuskusz köret (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Panírozott halpárna (1;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Pulykaapró feltét (1) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tökmag Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:953 ZS:35,3 TZS:10,1 FH:35,7 SZH:121,6CK:7,4 SO:4,6	EN:1281 ZS:47,2 TZS:11,5 FH:45,7 SZH:162,9 CK:51,6 SO:5,6	EN:902 ZS:42,7 TZS:7,9 FH:31,6 SZH:91,5 CK:13,0 SO:4,5	EN:705 ZS:28,5 TZS:4,5 FH:28,7 SZH:79,0 CK:23,7 SO:4,5	EN:1260 ZS:73,1 TZS:16,2 FH:28,4 SZH:121,8CK:11,1 SO:4,0
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Sonkakrém (7) Félbarna kenyér (1) Paprika	Lapka sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paprika	Kakaós csiga (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:372 ZS:21,3 TZS:7,9 FH:11,9 SZH:34,1 CK:0,8 SO:2,1	EN:259 ZS:11,4 TZS:7,1 FH:6,3 SZH:30,8 CK:1,5 SO:1,1	EN:196 ZS:1,3 TZS:0,2 FH:7,2 SZH:37,9 CK:1,6 SO:0,8	EN:247 ZS:7,5 TZS:3,1 FH:8,9 SZH:34,4 CK:2,4 SO:0,6	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

## 17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Málna tea Soproni felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Zöldhagyma	Tejeskávé (1;7) Sertés párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Citromos tea Főtt tojás (3) Margarin Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Méz Margarin Császár zsemle (1;6)	Erdei gyümölcs tea (12) Pritaminos szendvicssaláta (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:337 TZS:3,6 FH:11,7 SZH:43,1 CK:11,1 SO:1,6	EN:348 ZS:13,4 TZS:3,9 FH:14,1 SZH:41,1 CK:10,9 SO:1,7	EN:274 ZS:10,4 TZS:3,2 FH:11,1 SZH:33,1 CK:2,1 SO:0,8	EN:312 ZS:8,3 TZS:1,2 FH:10,3 SZH:50,3 CK:21,4 SO:1,0	EN:278 ZS:11,4 TZS:7,1 FH:6,6 SZH:34,2 CK:4,5 SO:1,1
<b>Ebéd A</b>	Palócleves (sertés) (1;7;12) Sonkás kocka (1;3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Karalábé-főzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Roston sült csirkemell Kapor mártás (1;7) Bulgur köret (1) szilva
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:813 ZS:22,6 TZS:4,8 FH:35,1 SZH:113,2 CK:8,6 SO:3,0	EN:844 ZS:52,3 TZS:9,9 FH:34,6 SZH:55,5 CK:16,3 SO:4,2	EN:820 ZS:27,9 TZS:6,2 FH:26,7 SZH:113,8 CK:1,1 SO:3,7	EN:1093 ZS:67,8 TZS:15,7 FH:29,4 SZH:89,3 CK:21,6 SO:7,6	EN:975 ZS:43,6 TZS:4,6 FH:37,0 SZH:104,7CK:16,8 SO:3,9
<b>Ebéd B</b>	Palócleves (sertés) (1;7;12) Mák szórát Metélt tészta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés aprópecsenye Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Sült csirkemcomb filé Bulgur köret 1/2 (1) Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10) Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Sertés sült Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Hentes sertés tokány (1;6;10) Párolt rizs köret szilva
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1111 ZS:36,4 TZS:5,9 FH:33,0 SZH:155,5 CK:28,1 SO:2,1	EN:716 ZS:38,7 TZS:10,7 FH:21,5 SZH:68,3 CK:18,0 SO:5,7	EN:1239 ZS:56,6 TZS:9,7 FH:57,9 SZH:115,8 CK:25,6 SO:5,9	EN:1060 ZS:69,2 TZS:14,3 FH:38,1 SZH:67,4 CK:21,4 SO:2,8	EN:964 ZS:42,6 TZS:10,0 FH:29,2 SZH:114,9 CK:6,2 SO:4,8
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)	Tejfölös túrókrém (7) Félbarna kenyér (1)	Trappista sajt szeletelt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Túrós batyu (1;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5	EN:204 ZS:3,9 TZS:1,6 FH:9,1 SZH:32,6 CK:1,5 SO:0,7	EN:305 ZS:12,9 TZS:7,0 FH:13,6 SZH:32,7 CK:0,1 SO:1,1	EN:279 ZS:12,3 TZS:6,1 FH:10,8 SZH:30,4 CK:0,8 SO:1,8	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1

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

18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej (7) Sajtós párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	ÜNNEP	Kakaó(7) Vaj (7) Fonottka (1;3;7;8)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka
Tápanyagértékek	EN:319 ZS:3,0 FH:14,8 SZH:37,1 CK:9,5 SO:1,7	EN:431 ZS:23,2 TZS:7,6 FH:15,6 SZH:37,6 CK:4,9 SO:1,8		EN:469 ZS:25,3 TZS:13,4 FH:12,1 SZH:48,0 CK:18,2 SO:0,7	EN:325 ZS:12,4 TZS:5,3 FH:12,2 SZH:39,3 CK:10,3 SO:2,0
<b>Ebéd A</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs		Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
Tápanyagértékek	EN:810 ZS:20,6 TZS:4,0 FH:30,5 SZH:124,8 CK:46,6 SO:2,3	EN:881 ZS:32,0 TZS:5,3 FH:25,0 SZH:113,9 CK:8,1 SO:3,4		EN:734 ZS:22,6 TZS:2,9 FH:31,9 SZH:96,8 CK:40,2 SO:4,2	EN:820 ZS:25,3 TZS:3,8 FH:35,3 SZH:110,6 CK:14,6 SO:2,7
<b>Ebéd B</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10) Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs		Kertészleves (1) Csemege sertéssült Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Körte
Tápanyagértékek	EN:985 ZS:36,0 TZS:6,2 FH:31,3 SZH:130,2 CK:5,2 SO:4,6	EN:1147 ZS:48,6 TZS:9,2 FH:29,0 SZH:139,7 CK:33,7 SO:3,0		EN:1000 ZS:39,5 TZS:9,4 FH:49,1 SZH:108,5 CK:23,6 SO:2,5	EN:827 ZS:26,4 TZS:10,3 FH:32,7 SZH:112,9 CK:20,1 SO:2,8
<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma		Szendvics sonka Margarin Kifli (1;7) Paradicsom	Kakaós csiga (1;6)
Tápanyagértékek	EN:270 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:34,7 CK:1,6 SO:0,3	EN:240 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:9,9 SZH:33,5 CK:0,8 SO:1,0		EN:198 ZS:6,6 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:25,7 CK:1,7 SO:1,3	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2
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 szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.					