



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## KÖZÉPISKOLA 1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A</b>	-	-	-	-	-
Tápanyagértékek	-	-	-	-	-
<b>Ebéd B</b>	-	-	-	-	-
Tápanyagértékek	-	-	-	-	-

## 2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A</b>	Tojásleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Narancs	Csirkebecsináltleves (1;7) Sonkás kocka (1;3;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Gombamártás (1;7) Bulgur köret (1)	Zöldséges lebbencsleves (1) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1251 ZS:73,2 TZS:11,6 FH:29,1 SZH:112,9 CK:23,8 SO:3,9	EN:811 ZS:14,2 TZS:1,9 FH:42,8 SZH:124,9 CK:8,4 SO:3,8	EN:997 ZS:48,9 TZS:6,7 FH:61,2 SZH:78,1 CK:10,1 SO:9,4	EN:891 ZS:45,2 TZS:13,0 FH:37,2 SZH:77,9 CK:16,4 SO:4,9	EN:847 ZS:29,2 TZS:9,3 FH:35,3 SZH:107,3 CK:24,8 SO:4,5
<b>Ebéd B</b>	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Narancs	Csirkebecsináltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Alma Félbarna kenyér (1)	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldséges-csirkés rizottó (3;9) Reszelt sajt (7)	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Gombás sertésragu (1) Bulgur köret (1)
Tápanyagértékek	EN:857 ZS:46,6 TZS:11,7 FH:23,9 SZH:80,7 CK:12,8 SO:4,5	EN:793 ZS:28,8 TZS:8,3 FH:33,2 SZH:96,5 CK:29,3 SO:2,3	EN:621 ZS:9,7 TZS:4,8 FH:34,1 SZH:103,5 CK:0,8 SO:2,3	EN:1050 ZS:55,5 TZS:12,7 FH:38,6 SZH:96,0 CK:41,7 SO:2,0	EN:774 ZS:31,3 TZS:6,0 FH:28,2 SZH:96,6 CK:30,4 SO:4,0

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

### KÖZÉPISKOLA 3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Dejó szórát (1) Metélt tészta (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Paradicsomleves (1) Fokhagymás sertéssült (1) Párolt rizs köret Cékla saláta (10) *	Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:937 ZS:32,0 TZS:5,9 FH:32,1 SZH:125,6 CK:26,3 SO:3,7	EN:401 ZS:8,5 TZS:2,3 FH:18,1 SZH:58,6 CK:9,1 SO:21,2	EN:905 ZS:20,1 TZS:3,5 FH:37,7 SZH:143,8 CK:13,7 SO:3,4	EN:1261 ZS:62,2 TZS:13,5 FH:41,1 SZH:127,1 CK:5,8 SO:4,4	EN:745 ZS:13,9 TZS:4,5 FH:37,0 SZH:112,8 CK:43,8 SO:2,9
<b>Ebéd B</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Kolbászos sertésragu (1) Tarhonya (1) Csemege uborka (10)	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Vítal mártás (1;7) Kuszkus köret (1)	Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Egyben sertésvagdalt (1;3) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes burgonya (12) Tartármártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:697 ZS:24,5 TZS:7,1 FH:25,2 SZH:92,6 CK:40,5 SO:3,1	EN:872 ZS:39,3 TZS:12,5 FH:34,0 SZH:95,7 CK:8,6 SO:14,1	EN:1198 ZS:34,6 TZS:4,8 FH:49,5 SZH:167,3 CK:17,2 SO:4,4	EN:801 ZS:28,2 TZS:7,6 FH:28,8 SZH:99,8 CK:14,4 SO:4,2	EN:1445 ZS:94,5 TZS:19,0 FH:24,4 SZH:113,3 CK:37,3 SO:5,3

### 4. hét 2024.01.22 - 2024.01.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A</b>	Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Brokkolileves (1;3) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb filé Bulgur köret (1) Cékla saláta (10) *
Tápanyagértékek	EN:1196 ZS:39,6 TZS:10,1 FH:46,9 SZH:152,9 CK:5,9 SO:3,7	EN:952 ZS:42,3 TZS:15,5 FH:35,9 SZH:101,1 CK:12,3 SO:8,6	EN:747 ZS:24,7 TZS:5,5 FH:27,5 SZH:102,3 CK:1,7 SO:2,5	EN:1045 ZS:65,4 TZS:12,7 FH:31,6 SZH:80,1 CK:13,9 SO:8,0	EN:1080 ZS:51,4 TZS:9,5 FH:57,9 SZH:93,6 CK:19,1 SO:8,1
<b>Ebéd B</b>	Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Darás metélt (1) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Brokkolileves (1;3) Hentes pulyka tokány (1;9;10) Bulgur köret (1) Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Húsgombóc (sertés) (3) Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs köret Cékla saláta (10) *
Tápanyagértékek	EN:1638 ZS:46,8 TZS:7,8 FH:48,7 SZH:241,3 CK:20,2 SO:3,3	EN:1220 ZS:71,6 TZS:16,0 FH:37,3 SZH:102,5 CK:32,5 SO:5,7	EN:707 ZS:21,3 TZS:2,7 FH:35,2 SZH:90,4 CK:11,9 SO:2,3	EN:803 ZS:34,8 TZS:5,7 FH:29,0 SZH:88,8 CK:13,6 SO:3,8	EN:1303 ZS:69,2 TZS:10,0 FH:29,3 SZH:141,9 CK:10,9 SO:4,9

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tehéntúrós (7) Tejfől (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Pulykaapró felét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túrós rudi (6;7)	Téli gyümölcsleves (1;7) Rántott csirkemell (1) Zöldséges rizs	Magyaros gombaleves (1;3) Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Zöldségleves (1;3) Pásztor bulgur (1;6;12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1101 ZS:38,2 TZS:6,1 FH:42,9 SZH:149,4 CK:9,6 SO:3,5	EN:741 ZS:31,4 TZS:8,7 FH:29,0 SZH:81,7 CK:14,2 SO:4,3	EN:1187 ZS:70,5 TZS:9,0 FH:25,6 SZH:112,2 CK:6,7 SO:3,3	EN:1229 ZS:51,8 TZS:8,3 FH:45,6 SZH:168,1 CK:14,6 SO:4,3	EN:724 ZS:26,9 TZS:5,7 FH:27,7 SZH:89,3 CK:11,6 SO:4,5
<b>Ebéd B</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejberizs (7) Fahéj szórát teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túrós rudi (6;7)	Téli gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Lencsefőzelék (1;7;10) Sajtós pogácsa (1;3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs
Tápanyagértékek	EN:881 ZS:16,1 TZS:2,0 FH:35,9 SZH:151,1 CK:48,1 SO:3,2	EN:748 ZS:43,0 TZS:12,7 FH:23,9 SZH:63,4 CK:17,6 SO:4,0	EN:1058 ZS:62,5 TZS:9,9 FH:51,6 SZH:62,9 CK:5,3 SO:8,0	EN:1697 ZS:78,7 TZS:15,5 FH:67,5 SZH:198,2 CK:19,9 SO:4,9	EN:868 ZS:25,4 TZS:9,9 FH:34,5 SZH:120,3 CK:17,5 SO:3,7

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.