



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Jókai bableves (1;7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Téli Zöldségleves (1;3;9) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) Túró rudi (6;7)	Gyömbéres körteleves (1;7) Panírozott halpárna (1;4) Zöldséges rizs Majonéz (3;10)	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Páztortarhonya (1;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1146 ZS:51,4 TZS:14,9 FH:35,1 SZH:128,8 CK:7,1 SO:6,0	EN:526 ZS:22,3 TZS:7,0 FH:24,6 SZH:54,4 CK:12,2 SO:4,3	EN:1088 ZS:53,9 TZS:6,2 FH:26,0 SZH:125,4CK:27,8 SO:6,0	EN:988 ZS:41,8 TZS:6,6 FH:58,6 SZH:96,1 CK:17,0 SO:7,2	EN:909 ZS:31,0 TZS:8,7 FH:25,5 SZH:130,0CK:14,4 SO:5,6
Ebéd B	Jókai bableves (1;7;9) Darás metélt (1) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Téli Zöldségleves (1;3;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Zöldbabfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Gyömbéres körteleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs köret Mongol saláta (10)	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sertéspörkölt Paszternákfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1588 ZS:58,5 TZS:12,6 FH:36,9 SZH:217,3 CK:21,3 SO:5,6	EN:874 ZS:52,2 TZS:13,0 FH:28,8 SZH:69,4 CK:16,4 SO:4,3	EN:651 ZS:8,5 TZS:1,7 FH:36,8 SZH:108,5 CK:23,0 SO:6,1	EN:923 ZS:44,2 TZS:8,6 FH:29,7 SZH:106,7CK:21,1 SO:2,7	EN:1371 ZS:61,4 TZS:7,3 FH:41,5 SZH:160,4CK:21,9 SO:5,1

50. hét 2023.12.11 - 2023.11.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Májgombóc leves (1;3;9) Tejbedara (1;7) Kakaó szórát teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Zellerleves (1;9) Sertés pörkölt Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:768 ZS:13,5 TZS:4,3 FH:24,4 SZH:131,2 CK:40,6 SO:2,3	EN:1263 ZS:72,4 TZS:18,1 FH:44,8 SZH:105,0CK:9,0 SO:5,4	EN:830 ZS:29,4 TZS:4,3 FH:38,2 SZH:99,3 CK:12,4 SO:6,1	EN:908 ZS:55,2 TZS:9,6 FH:21,3 SZH:79,7 CK:23,0 SO:4,0	EN:1034 ZS:36,9 TZS:8,7 FH:56,0 SZH:114,4CK:29,3 SO:8,6
Ebéd B	Májgombóc leves (1;3;9) Káposztás kocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1;3) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Zellerleves (1;9) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret (1) Kakaós nápolyi (1;6)	Tojásleves (1;3) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Zöldséges halas ragu Párolt köles
Tápanyagértékek	EN:807 ZS:13,1 TZS:2,0 FH:25,4 SZH:141,4CK:12,0 SO:3,9	EN:593 ZS:20,4 TZS:7,1 FH:21,4 SZH:76,2 CK:9,0 SO:14,4	EN:895 ZS:29,6 TZS:5,8 FH:32,3 SZH:118,5 CK:15,9 SO:3,0	EN:938 ZS:51,1 TZS:10,3 FH:37,4 SZH:75,8 CK:4,8 SO:5,2	EN:702 ZS:18,2 TZS:5,2 FH:15,9 SZH:115,4CK:35,0 SO:3,6

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélék; 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.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12) Szilvás gombóc (1;3;12) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Mandarin	Árpagyöngyleves (1;8) Csemege sertéssült Finomfőzelék (1;7) Alma	Zöldborsóleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Csontleves Levesbetét tészta (1) Brokkolis csirkeragu Párolt rizs köret	Karácsonyi almaleves (1;7) Párizsi csirkemell (1;3;7) Burgonyapüré (7;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1188 ZS:28,0 TZS:5,0 FH:34,0 SZH:188,8 CK:52,9 SO:3,4	EN:605 ZS:32,5 TZS:8,1 FH:29,2 SZH:47,9 CK:12,9 SO:3,6	EN:973 ZS:28,6 TZS:10,1 FH:41,3 SZH:134,7CK:17,3 SO:2,4	EN:773 ZS:27,0 TZS:3,8 FH:35,2 SZH:96,2 CK:4,2 SO:12,3	EN:1168 ZS:47,5 TZS:8,3 FH:40,6 SZH:136,0CK:50,3 SO:4,6
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Árpagyöngyleves (1;8) Gombamártás (1;7) Főtt sertéskaraj Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Zöldborsóleves (1;3) Csirkepaprikás (1;7) Tészta köret Narancs	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Karácsonyi almaleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (mini) (3;10)
Tápanyagértékek	EN:1130 ZS:44,6 TZS:8,4 FH:38,5 SZH:141,2 CK:8,6 SO:2,5	EN:658 ZS:32,9 TZS:5,4 FH:31,9 SZH:53,5 CK:1,2 SO:5,4	EN:766 ZS:41,3 TZS:5,4 FH:32,6 SZH:62,3 CK:0,8 SO:2,3	EN:781 ZS:43,1 TZS:9,0 FH:30,5 SZH:65,8 CK:5,6 SO:18,1	EN:1272 ZS:47,3 TZS:11,0 FH:25,4 SZH:158,8 CK:51,1 SO:2,3

52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	-	-	Zöldséges burgonyaleves (12) Sült virsli Tökfőzelék (1;7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10)	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Csázármorzsa (1;3;6;7) Baracklekvár
Tápanyagértékek	-	-	EN:856 ZS:52,5 TZS:11,2 FH:23,0 SZH: 70,7 CK: 23,8 SO:3,6	EN:791 ZS:25,3 TZS:5,4 FH:22,7 SZH:117,9 CK:40,5 SO:3,3	EN:1328 ZS:36,9 TZS:12,8 FH:40,9 SZH:105,4 CK:16,4 SO:1,3
Ebéd B	-	-	Zöldséges burgonyaleves (12) Rakott zöldség (sertéshússal) (7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Rizi-bizi	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Morzsás nudli (1) Fahéj szórat
Tápanyagértékek	-	-	EN: 501 ZS: 19,5 TZS:5,0 FH:25,5 SZH:50,7 CK:1,7 SO:0,3	EN:1699 ZS:87,3 TZS:12,3 FH:47,3 SZH:175,9 CK:41,0 SO:3,3	EN:1097 ZS:47,1 TZS:7,6 FH:27,8 SZH:108,0 CK:21,3 SO:3,4

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.