



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Erdei gyümölcs tea (12) Töltött bundás kenyér (1;3;7)	Citromos tea Póréhagymás túrókrém (7) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Paprika	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Trappista sajt szeletlet (7) Margarin Teljeskiőrlelésű zsemle (1;6)	Málna tea Szendvicskrém (7) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlelésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Kakaós csiga (1;3;6;11;13)
Tápanyagértékek	EN:480 ZS:23,0 TZS:4,4 FH:11,6 SZH:54,7 CK:2,7 SO:2,4	EN:376 ZS:8,1 TZS:4,5 FH:17,3 SZH:53,6 CK:4,8 SO:1,6	EN:610 ZS:29,5 TZS:14,0 FH:17,8 SZH:71,6 CK:22,8 SO:0,9	EN:662 ZS:24,4 TZS:10,9 FH:36,7 SZH:76,4 CK:15,4 SO:2,5	EN:493 ZS:19,6 TZS:11,8 FH:10,7 SZH:65,1 CK:16,8 SO:1,8	EN:441 ZS:4,8 TZS:1,3 FH:12,9 SZH:82,5 CK:34,1 SO:1,3	EN:528 ZS:21,5 TZS:8,1 FH:16,8 SZH:77,0 CK:37,0 SO:0,7
Tízórai	Túró rudi (6;7)	Mandarin	100 %-os gyümölcslé	Kefir (7) Kifli (1;7)	Vaníliás túrókrém (7)	Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Banán
Tápanyagértékek	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:134 ZS:7,2 TZS:4,3 FH:6,3 SZH:10,7 CK:9,9 SO:0,0	EN:108 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:2,1 SZH:12,9 CK:7,0 SO:0,0	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:
Ebéd A	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1)	Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Parajos-csirkecsicse (1) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Magyaros karfiolleves (1;3) Göngyölt sertésszelet (1;3;5;6;7;8;10;11) Barna mártás (1;7) Párolt rizs Mandarin	Kertészleves (1) Sült kolbász Zöldborsófőzelék (1;7) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Meggyleves (1;7) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Natúr csirkemell szelet Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret Alma	Reszelt tésztaleves (1) Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12) Spagetti (1)
Tápanyagértékek	EN:1018 ZS:46,7 TZS:14,5 FH:64,1 SZH:76,6 CK:4,9 SO:23,6	EN:929 ZS:28,0 TZS:10,7 FH:50,5 SZH:118,0 CK:17,0 SO:2,0	EN:590 ZS:28,3 TZS:5,9 FH:35,2 SZH:43,0 CK:1,5 SO:3,7	EN:767 ZS:44,4 TZS:14,8 FH:19,0 SZH:71,2 CK:17,6 SO:4,9	EN:891 ZS:28,5 TZS:6,4 FH:29,3 SZH:127,4 CK:45,2 SO:3,3	EN:1261 ZS:54,5 TZS:6,0 FH:51,5 SZH:138,6 CK:10,1 SO:5,3	EN:879 ZS:34,4 TZS:4,3 FH:42,0 SZH:97,9 CK:10,4 SO:3,1
Ebéd B	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Lencsefőzelék (1;7;10) Félbarna kenyér (1)	Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Aranygaluska (1;3;7) Vanília sodó (7) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10) *	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Főtt burgonya 1/2 (12) Sóska mártás (1;7) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Meggyleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Tészta köret Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Rakott brokkoli (3;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Reszelt tésztaleves (1) Temesvári csirketokány (7) Bulgur köret (1)
Tápanyagértékek	EN:1352 ZS:65,6 TZS:10,3 FH:62,0 SZH:119,1 CK:23,8 SO:22,5	EN:1009 ZS:40,5 TZS:13,3 FH:34,7 SZH:124,3 CK:39,0 SO:0,9	EN:1636 ZS:77,5 TZS:9,6 FH:56,4 SZH:186,7 CK:20,2 SO:7,8	EN:718 ZS:26,2 TZS:8,9 FH:30,7 SZH:83,6 CK:8,8 SO:13,3	EN:939 ZS:66,2 TZS:10,9 FH:19,6 SZH:63,6 CK:41,7 SO:3,8	EN:1136 ZS:48,0 TZS:10,7 FH:44,1 SZH:129,4 CK:5,5 SO:3,7	EN:968 ZS:51,7 TZS:5,9 FH:38,0 SZH:87,5 CK:12,5 SO:3,9
Úzsonna	Alma	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Nápolyi (1;7)	Narancs	Sütőtök sütve	100 %-os gyümölcslé	Natúr joghurt (7)
Tápanyagértékek	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:96 ZS:2,5 TZS:1,8 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1	EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0	EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:	EN:200 ZS:1,5 TZS: FH:3,8 SZH:41,2 CK:22,5 SO:0,8	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:
Vacsora	Lángolt kolbász teljeskiőrlelésű kenyér (1) Lilahagyma	Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1) Paprika	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlelésű kenyér (1) Jégesapretek	Sült oldalas Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10)	Zala felvágott Margarin Zsemle (1)	Pecsenyészir Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlelésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:463 ZS:15,0 TZS:5,8 FH:26,3 SZH:52,3 CK:1,5 SO:1,9	EN:571 ZS:33,3 TZS:17,1 FH:16,2 SZH:55,1 CK:0,2 SO:2,6	EN:463 ZS:20,0 TZS:7,6 FH:16,8 SZH:50,9 CK:1,8 SO:2,8	EN:690 ZS:38,3 TZS:12,2 FH:29,7 SZH:56,2 CK:1,5 SO:2,9	EN:487 ZS:17,4 TZS:6,1 FH:17,4 SZH:63,3 CK:2,2 SO:1,5	EN:1006 ZS:81,2 TZS:38,0 FH:9,0 SZH:52,8 CK:0,2 SO:1,1	EN:643 ZS:37,9 TZS:14,8 FH:20,3 SZH:52,1 CK:1,6 SO:3,8
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.							



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Zsemle (1)	Kakaó(7) Sajtós párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégsaprettek	Forralt tej (7) Magyaros szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Forralt tej (7) Barack lekvár Vaj (7) Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Gyümölcs tea (12) Zöldséges omlett (3;7) Félbarna kenyér (1)	Karamellás tej (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:537 ZS:8,1 TZS:2,1 FH:18,6 SZH:94,6 CK:33,5 SO:1,5	EN:553 ZS:19,7 TZS:4,8 FH:27,7 SZH:65,6 CK:17,7 SO:3,0	EN:486 ZS:12,3 TZS:4,5 FH:26,3 SZH:63,8 CK:16,8 SO:1,8	EN:625 ZS:21,7 TZS:11,2 FH:16,2 SZH:89,3 CK:34,7 SO:1,4	EN:592 ZS:31,2 TZS:11,7 FH:16,1 SZH:56,7 CK:7,0 SO:2,5	EN:528 ZS:11,2 TZS:3,0 FH:17,8 SZH:86,4 CK:33,0 SO:2,1	EN:469 ZS:13,6 TZS:3,2 FH:19,0 SZH:71,3 CK:24,2 SO:0,9
Tízórai	Alma	100 %-os gyümölcslé	Liegeois vaniliás puding 175g (1;7)	Banán	Sajtós croissant (1;7)	Kakaós csiga (1;6)	Kefir (7) Babapiskóta (1;3)
Tápanyagértékek	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:192 ZS:10,0 TZS:5,5 FH:3,0 SZH:21,5 CK:0,8 SO:0,8	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:
Ebéd A	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)	Vaniliás körtekrémleves körteköccakkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * Félbarna kenyér (1)	Karalábéleves (1;3;7) Csirkehúsos lasagne (1;6;7;9;12) Mandarin	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:1432 ZS:88,4 TZS:14,8 FH:37,3 SZH:117,1 CK:26,2 SO:4,9	EN:859 ZS:14,7 TZS:2,0 FH:46,2 SZH:132,5 CK:8,7 SO:4,5	EN:1078 ZS:51,6 TZS:7,2 FH:67,3 SZH:85,8 CK:11,1 SO:9,5	EN:1233 ZS:59,0 TZS:17,6 FH:53,2 SZH:114,5 CK:17,8 SO:7,8	EN:910 ZS:29,2 TZS:9,3 FH:36,6 SZH:121,1 CK:27,4 SO:5,2	EN:1015 ZS:44,4 TZS:10,7 FH:40,4 SZH:117,2 CK:8,7 SO:1,9	EN:716 ZS:24,3 TZS:3,9 FH:34,2 SZH:95,4 CK:19,2 SO:2,2
Ebéd 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)	Vaniliás körtekrémleves körteköccakkal (1;7) Gombás sertésragu (1) Bulgur köret (1)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott csirkecombfilé (1;3) Mexikói párolt zöldség Mandarin	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:924 ZS:51,9 TZS:12,4 FH:25,4 SZH:85,3 CK:19,1 SO:5,1	EN:817 ZS:29,6 TZS:8,5 FH:34,4 SZH:99,5 CK:31,7 SO:2,7	EN:738 ZS:10,3 TZS:5,0 FH:39,0 SZH:126,8 CK:0,8 SO:2,7	EN:1343 ZS:64,8 TZS:14,5 FH:52,0 SZH:133,8 CK:42,9 SO:3,1	EN:856 ZS:34,2 TZS:6,6 FH:30,7 SZH:108,2CK:33,5 SO:4,1	EN:1468 ZS:71,2 TZS:10,1 FH:75,0 SZH:134,0CK:14,7 SO:4,3	EN:905 ZS:42,5 TZS:11,9 FH:37,2 SZH:84,5 CK:4,3 SO:5,2
Úzsonna	Piskóta rolád (1;3;7)	Natúr joghurt (7)	Pizzás csiga (1;6;7)	Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Alma	Korpás pogácsa (1;3;7;12)
Tápanyagértékek	EN:192 ZS:8,6 TZS:5,4 FH:2,3 SZH:26,1 CK:17,1 SO:0,3	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:	EN:392 ZS:17,9 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:48,7 CK:3,7 SO:0,4	EN:184 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:7,0 SZH:24,6 CK:2,5 SO:0,7	EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:177 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,5 SZH:25,0 CK:0,8 SO:0,8
Vacsora	Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Házi sertésülthúskrém (7) Zsemle (1)	Kocsonya Félbarna kenyér (1)	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom	Orosz hússaláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Füstölt-főtt császárszalonna teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:373 ZS:12,7 TZS:6,6 FH:10,6 SZH:50,7 CK:2,6 SO:2,8	EN:393 ZS:8,1 TZS:3,4 FH:14,9 SZH:62,8 CK:2,2 SO:0,2	EN:1518 ZS:117,1 TZS:40,9 FH:57,0 SZH:55,0 CK:0,2 SO:2,9	EN:415 ZS:7,7 TZS:2,2 FH:18,2 SZH:66,0 CK:2,0 SO:1,4	EN:668 ZS:20,1 TZS:2,4 FH:28,0 SZH:87,7 CK:14,0 SO:4,4	EN:509 ZS:21,1 TZS:12,3 FH:26,3 SZH:50,0 CK:1,4 SO:2,6	EN:511 ZS:24,0 TZS:9,4 FH:17,5 SZH:52,9 CK:1,7 SO:2,6

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



3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Snidlinges vajkrém (7) teljeskiörlesű kenyér (1) Kígyóborka	Vaníliás tej (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiörlesű kenyér (1) Jégsaprettek	Erdei gyümölcs tea (12) Szalonnás rántotta (3;7) Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Briós (1;3;6;7)
Tápanyagértékek	EN:486 ZS:15,4 TZS:1,2 FH:22,7 SZH:61,6 CK:14,0 SO:1,4	EN:461 ZS:19,5 TZS:11,8 FH:10,7 SZH:53,0 CK:5,6 SO:1,4	EN:585 ZS:28,3 TZS:13,8 FH:17,7 SZH:68,1 CK:24,6 SO:0,9	EN:653 ZS:36,0 TZS:11,1 FH:25,2 SZH:56,9 CK:4,2 SO:4,4	EN:398 ZS:12,8 TZS:4,2 FH:14,4 SZH:53,2 CK:4,2 SO:2,6	EN:508 ZS:20,5 TZS:7,3 FH:21,4 SZH:57,0 CK:3,8 SO:2,8	EN:460 ZS:12,3 TZS:3,0 FH:17,3 SZH:72,9 CK:23,8 SO:0,9
Tízórai	100 %-os gyümölcslé	Mandarin	Gyümölcsjoghurt (7)	Túró rudi (6;7)	100 %-os gyümölcslé	Banán	Mandarin
Tápanyagértékek	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:	EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:
Ebéd A	Görög sertésraguleves (1;7) Dejő 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) teljeskiörlesű kenyér (1)	Erdei gyümölcsleves (1;7) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Csalamádé (10;12)	Zöldborsóleves (1;3) Sült tarja Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10)	Zellerleves (1;9) Zúza pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1041 ZS:36,3 TZS:7,4 FH:38,0 SZH:135,9CK:27,5 SO:4,2	EN:515 ZS:14,4 TZS:4,0 FH:26,0 SZH:65,0 CK:9,4 SO:31,3	EN:1061 ZS:24,8 TZS:4,3 FH:44,7 SZH:165,2 CK:14,1 SO:4,7	EN:1473 ZS:73,5 TZS:16,5 FH:50,4 SZH:145,2 CK:6,6 SO:5,9	EN:872 ZS:16,3 TZS:5,3 FH:40,4 SZH:134,9 CK:52,4 SO:3,5	EN:958 ZS:45,8 TZS:7,0 FH:45,2 SZH:86,2 CK:1,4 SO:3,4	EN:637 ZS:42,1 TZS:5,0 FH:24,0 SZH:35,4 CK:4,1 SO:5,0
Ebéd 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 Vitál mártás (1;7) Kuszusz köret(1)	Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Egyben sertésvagdalt (1;3) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiörlesű kenyér (1)	Erdei gyümölcsleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes burgonya (12) Tartármártás (3;7;10)	Zöldborsóleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Karottás rizs	Zellerleves (1;9) Csülök Pékné módra (12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:847 ZS:30,2 TZS:8,5 FH:34,0 SZH:108,5 CK:47,1 SO:3,5	EN:942 ZS:46,3 TZS:13,3 FH:34,3 SZH:97,0 CK:9,0 SO:24,1	EN:1380 ZS:39,1 TZS:5,4 FH:54,6 SZH:196,9 CK:19,4 SO:5,8	EN:963 ZS:31,4 TZS:8,2 FH:35,3 SZH:125,7 CK:18,2 SO:5,7	EN:1471 ZS:90,5 TZS:19,1 FH:25,8 SZH:126,5 CK:43,5 SO:5,3	EN:1269 ZS:54,6 TZS:7,1 FH:50,5 SZH:144,1 CK:0,4 SO:2,9	EN:963 ZS:49,1 TZS:15,0 FH:35,4 SZH:84,7 CK:4,1 SO:3,7
Uzsonna	Kefir (7) Kifli (1;7)	Liegeois vaníliás puding 175g (1)	Őszibarackbefőtt	Tepertős pogácsa (1;3;7)	Alma	Túrós batyu (1;6;7)	Puszedli (1;3)
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:43 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:11,6 CK:10,6 SO:0,0	EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1	EN:112 ZS:0,5 TZS:0,2 FH:1,5 SZH:25,0 CK:17,0 SO:0,0
Vacsora	Fokhagymás felvágott Margarin Teljeskiörlesű zsemle (1;6) Paradicsom	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Szendvics sonka Margarin teljeskiörlesű kenyér (1) Paprika	Szardíniakrém (4;7) Zsemle (1) Póréhagyma	Francia saláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)	Sajtkrém (7) teljeskiörlesű kenyér (1) Paprika	Disznósajt teljeskiörlesű kenyér (1) Zöldhagyma
Tápanyagértékek	EN:359 ZS:19,0 TZS:7,9 FH:13,7 SZH:34,2 CK:0,7 SO:2,4	EN:155 ZS:11,2 TZS:7,5 FH:7,2 SZH:6,0 CK: SO:1,0	EN:377 ZS:8,8 TZS:3,1 FH:18,5 SZH:52,3 CK:2,7 SO:3,0	EN:373 ZS:6,1 TZS:3,1 FH:12,0 SZH:65,6 CK:2,2 SO:0,2	EN:578 ZS:20,0 TZS:2,4 FH:13,9 SZH:77,2 CK:12,0 SO:3,4	EN:353 ZS:8,7 TZS:5,1 FH:11,8 SZH:53,0 CK:4,4 SO:2,2	EN:488 ZS:18,6 TZS:6,2 FH:22,4 SZH:48,8 CK:2,0 SO:3,2

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 szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



4. hét 2024.01.22 - 2024.01.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Málna tea Kenőmájás Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Forralt tej (7) Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka	Citromos tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Forralt tej (7) Vaj (7) Méz Félbarna kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Málna tea Bundás kenyér(1;3)	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:508 ZS:13,2 TZS:5,1 FH:17,9 SZH:81,1 CK:15,9 SO:2,8	EN:618 ZS:21,0 TZS:6,0 FH:26,7 SZH:79,0 CK:16,7 SO:1,8	EN:357 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:11,5 SZH:54,6 CK:6,4 SO:2,2	EN:649 ZS:21,7 TZS:11,2 FH:16,3 SZH:99,0 CK:47,2 SO:1,4	EN:397 ZS:11,2 TZS:5,4 FH:16,4 SZH:53,7 CK:6,9 SO:2,4	EN:495 ZS:20,4 TZS:2,3 FH:10,1 SZH:65,5 CK:14,8 SO:1,0	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9
Tízórai	Banán	100 %-os gyümölcsle	Mandarin	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Narancs	Liegeois vaníliás puding 175g (1)	Kefír (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:	EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1	EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4
Ebéd A	Lenegulyás 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 Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)	Francia hagymaleves (7) Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12) Mongol saláta (10)	Sárgabaracklevés (1;7) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1461 ZS:49,6 TZS:13,3 FH:60,7 SZH:181,8 CK:7,7 SO:5,0	EN:1306 ZS:58,5 TZS:21,9 FH:51,0 SZH:136,7CK:13,9 SO:11,3	EN:909 ZS:31,1 TZS:7,3 FH:35,8 SZH:119,9 CK:2,1 SO:3,1	EN:1188 ZS:77,9 TZS:14,3 FH:34,6 SZH:84,7 CK:16,2 SO:9,0	EN:1350 ZS:69,7 TZS:19,1 FH:70,1 SZH:106,6CK:22,4 SO:5,0	EN:952 ZS:58,8 TZS:17,2 FH:27,5 SZH:70,7 CK:4,4 SO:6,0	EN:1226 ZS:39,5 TZS:4,9 FH:63,3 SZH:213,1 CK:62,2 SO:5,5
Ebéd B	Lenegulyás 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;3) Párolt rizs köret Cékla saláta (10)	Francia hagymaleves (7) Sült májás hurka (1;6;7;9;10) Sült kolbász Főtt burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2	Sárgabaracklevés (1;7) Dubarry csirkemell (1;6;7) Burgonyapüré (7;12) Manda rin
Tápanyagértékek	EN:1911 ZS:55,7 TZS:9,7 FH:60,5 SZH:276,4CK:21,6 SO:4,7	EN:1614 ZS:87,1 TZS:19,8 FH:52,4 SZH:148,9 CK:36,2 SO:7,4	EN:845 ZS:24,7 TZS:3,3 FH:50,5 SZH:101,0 CK:13,6 SO:2,2	EN:1057 ZS:39,3 TZS:7,1 FH:48,4 SZH:121,0 CK:15,7 SO:4,6	EN:1525 ZS:67,7 TZS:11,2 FH:56,4 SZH:171,3 CK:13,6 SO:5,7	EN:1079 ZS:65,4 TZS:10,4 FH:42,8 SZH:63,3 CK:6,1 SO:4,9	EN:1297 ZS:41,1 TZS:14,9 FH:52,7 SZH:169,2 CK:75,2 SO:3,9
Úzsonna	Sajtos croissant (1;7)	Alma	Natúr joghurt (7)	Meggybefőtt	Pizzás csiga (1;6;7)	Banán	Alma
Tápanyagértékek	EN:192 ZS:10,0 TZS:5,5 FH:3,0 SZH:21,5 CK:0,8 SO:0,8	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:	EN:42 ZS:0,2 TZS: FH:0,4 SZH:12,7 CK:12,0 SO:	EN:392 ZS:17,9 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:48,7 CK:3,7 SO:0,4	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:
Vacsora	Majonézes virslihaláta (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Pritaminos szendvicskrém (7) Félbarna kenyér (1)	Főtt tojás (3) Margarin Zsemle (1)	Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Tepertő Fehér kenyér(1) Póréhagyma	Löncs felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Turista szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka
Tápanyagértékek	EN:1191 ZS:84,4 TZS:21,6 FH:40,2 SZH:66,2 CK:12,8 SO:7,3	EN:463 ZS:22,0 TZS:14,0 FH:8,6 SZH:56,4 CK:2,0 SO:1,7	EN:505 ZS:17,0 TZS:4,8 FH:23,5 SZH:62,0 CK:1,9 SO:0,2	EN:445 ZS:17,5 TZS:6,1 FH:16,7 SZH:51,3 CK:1,5 SO:2,8	EN:953 ZS:69,4 TZS:25,8 FH:18,7 SZH:45,9 CK:0,2 SO:1,7	EN:407 ZS:14,0 TZS:5,0 FH:16,4 SZH:50,4 CK:2,0 SO:2,9	EN:499 ZS:24,1 TZS:8,8 FH:18,8 SZH:48,2 CK:1,4 SO:2,9
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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.							



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Zala félvágott Margarin Zsemle (1) Paradisom	Kakao (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Málna tea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) Vaj (7) Sajtos kifli (1;7)	Citromos tea Főtt tojás (3) Margarin teljeskiőrésű kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Fonottka (1;3;7;8)
Tápanyagértékek	EN:394 ZS:13,4 TZS:4,6 FH:12,3 SZH:54,7 CK:2,6 SO:2,3	EN:629 ZS:17,5 TZS:6,1 FH:18,0 SZH:97,1 CK:33,6 SO:1,5	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:697 ZS:37,4 TZS:14,8 FH:18,5 SZH:70,6 CK:14,2 SO:3,7	EN:600 ZS:28,0 TZS:10,8 FH:22,8 SZH:61,7 CK:14,2 SO:1,3	EN:456 ZS:17,1 TZS:5,1 FH:22,6 SZH:49,2 CK:3,4 SO:1,4	EN:574 ZS:14,8 TZS:5,0 FH:18,8 SZH:90,6 CK:29,6 SO:1,2
Tízórai	Mandarin	Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Kefir (7) Kifli (1;7)	Banán	Gyümölcsjoghurt (7)	Alma	Körte
Tápanyagértékek	EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:	EN:108 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:2,1 SZH:12,9 CK:7,0 SO:0,0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:130 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiőrésű kenyér (1) Alma	Zöldeseg tarhonyaleves (1) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiőrésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Téli gyümölcsleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3) Zöldeseg rizs	Magyaros gombaleves (1;3) Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrésű kenyér (1) Narancs	Zöldesegleves (1;3) Pásztor bulgur (1;6;12) Csalamádé (10;12)	Legényfogyó leves (1;7) Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Vanília sodó (7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Ra kott sa rga répa (7)
Tápanyagértékek	EN:1318 ZS:43,0 TZS:7,0 FH:52,8 SZH:180,6 CK:11,3 SO:4,7	EN:989 ZS:36,8 TZS:9,8 FH:40,5 SZH:117,8 CK:15,3 SO:5,6	EN:1370 ZS:69,4 TZS:10,2 FH:51,5 SZH:131,7CK:7,3 SO:3,8	EN:1461 ZS:62,4 TZS:10,9 FH:58,1 SZH:192,3 CK:15,4 SO:5,9	EN:836 ZS:29,9 TZS:6,0 FH:30,9 SZH:106,6 CK:13,8 SO:5,1	EN:1310 ZS:62,5 TZS:13,8 FH:52,7 SZH:131,3 CK:41,7 SO:5,3	EN:597 ZS:26,3 TZS:8,2 FH:22,7 SZH:65,5 CK:14,7 SO:20,5
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejberizs (7) Fahéj szórát teljeskiőrésű kenyér (1) Alma	Zöldeseg tarhonyaleves (1) Főtt virsli P Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Téli gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Lencsefőzelék (1;7;10) Sajtos pogácsa (1;3;7) teljeskiőrésű kenyér (1)	Zöldesegleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Legényfogyó leves (1;7) Darafelfújt (1;3) * Barack lekvár	Csontleves Levesbetét tészta (1) Köményes sertéssült Hagymás tört burgonya (12) Cékla saláta (10) *
Tápanyagértékek	EN:1097 ZS:19,0 TZS:2,8 FH:44,9 SZH:187,1 CK:47,0 SO:4,3	EN:997 ZS:49,2 TZS:13,6 FH:33,2 SZH:99,6 CK:21,6 SO:5,2	EN:1230 ZS:73,2 TZS:18,5 FH:62,5 SZH:69,0 CK:5,4 SO:4,6	EN:2098 ZS:94,3 TZS:18,9 FH:85,4 SZH:245,6 CK:22,7 SO:6,5	EN:951 ZS:31,1 TZS:11,7 FH:40,4 SZH:124,4 CK:19,5 SO:4,4	EN:1150 ZS:51,3 TZS:11,7 FH:41,6 SZH:128,0CK:21,1 SO:4,4	EN:739 ZS:21,6 TZS:5,4 FH:41,3 SZH:91,7 CK:7,9 SO:23,2
Úzsonna	100 %-os gyümölcslé	Alma	Tejföl (7) Kifli (1;7)	Nápolyi (1;7)	Teperős pogácsa (1;3;7)	100 %-os gyümölcslé Háztartási puding 175g (1;7)	Liegeois vaníliás puding 175g (1;7)
Tápanyagértékek	EN:92 ZS: TZS: FH: SZH:22,6 CK:21,6 SO:	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:322 ZS:20,9 TZS:13,4 FH:6,3 SZH:25,4 CK:3,6 SO:0,4	EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0	EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6	EN:373 ZS:4,3 TZS:1,8 FH:6,2 SZH:75,8 CK:34,5 SO:0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Vacsora	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1)	Körözött (7) Kifli (1;7) Pöréahagyma	Zöldfűszeres vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyűborka	Pulykasült Félbarna kenyér (1)	Kocsonya Burgonyás kenyér(1)	Sült szalonna Paradisom Félbarna kenyér (1)	Diákeselege szalámi Margarin teljeskiőrésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:342 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:14,8 SZH:53,5 CK:0,3 SO:2,5	EN:352 ZS:9,0 TZS:5,6 FH:15,1 SZH:51,7 CK:3,6 SO:1,3	EN:385 ZS:13,0 TZS:8,2 FH:10,4 SZH:55,3 CK:1,7 SO:1,7	EN:573 ZS:20,8 TZS:2,9 FH:43,0 SZH:51,9 CK:0,2 SO:2,3	EN:1270 ZS:116,2 TZS:40,6 FH:50,1 SZH:3,1 CK: SO:1,7	EN:697 ZS:47,6 TZS:18,4 FH:12,2 SZH:54,3 CK:0,2 SO:2,1	EN:649 ZS:37,9 TZS:14,8 FH:20,2 SZH:54,3 CK:1,6 SO:3,8

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