



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Bécsi felvágott Margarin teljeskiőrlelésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Zsemle (1)	Málna tea Trappista sajt (7) Margarin Kifli (1;7)	Kakaó(7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:351 TZS:4,8 FH:14,4 SZH:37,5 CK:9,4 SO:1,6	EN:236 ZS:6,0 TZS:1,7 FH:9,3 SZH:34,1 CK:3,6 SO:0,8	EN:315 ZS:14,7 TZS:8,0 FH:12,3 SZH:33,0 CK:11,1 SO:1,0	EN:427 ZS:24,3 TZS:12,7 FH:11,9 SZH:41,9 CK:15,7 SO:0,6	EN:259 ZS:9,9 TZS:5,3 FH:6,6 SZH:33,7 CK:3,8 SO:1,9
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Cékla saláta (10) Félbarna kenyér (1) Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fahéjas almaleves (1;7) Rizseshús Csemege uborka (10)	Lebbencs leves (1;12) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:999 ZS:36,1 TZS:6,2 FH:31,3 SZH:134,6 CK:7,3 SO:3,9	EN:812 ZS:27,0 TZS:5,9 FH:32,7 SZH:103,6 CK:19,7 SO:3,9	EN:771 ZS:21,5 TZS:2,7 FH:30,4 SZH:113,6 CK:24,3 SO:3,1	EN:855 ZS:26,7 TZS:3,8 FH:33,3 SZH:112,0 CK:22,3 SO:5,0	EN:532 ZS:10,8 TZS:1,5 FH:28,8 SZH:77,2 CK:13,0 SO:1,7
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb filé Bulgur köret (1) Sajtmártás (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Alma
Tápanyagértékek	EN:664 ZS:31,0 TZS:9,0 FH:24,6 SZH:69,7 CK:20,3 SO:1,8	EN:902 ZS:31,0 TZS:11,0 FH:33,9 SZH:118,3 CK:44,9 SO:4,0	EN:1313 ZS:70,3 TZS:8,3 FH:61,5 SZH:104,0 CK:39,2 SO:5,2	EN:1301 ZS:61,5 TZS:13,2 FH:43,3 SZH:134,8 CK:6,4 SO:3,8	EN:1188 ZS:52,3 TZS:19,7 FH:50,0 SZH:127,7 CK:31,2 SO:2,9
Uzsonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma	Tonhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Kigyóuborka	Zöldséges felvágott (10) Margarin Zsemle (1) Jégsaprettek	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:218 ZS:4,2 TZS:2,6 FH:8,2 SZH:36,0 CK:0,8 SO:1,0	EN:417 ZS:23,6 TZS:7,6 FH:16,6 SZH:32,1 CK:3,2 SO:1,9	EN:242 ZS:8,3 TZS:2,5 FH:7,7 SZH:33,0 CK:1,3 SO:0,8	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Margarin Sajtostangli (1;6;7)	Citromos tea Csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlelésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Jégsaprettek	Forralt tej (7) Méz Vaj (7) Félbarna kenyér (1)	Málna tea Főtt virsli P Ketchup teljeskiőrlelésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:297 TZS:3,6 FH:13,6 SZH:36,5 CK:11,4 SO:1,1	EN:377 ZS:21,3 TZS:7,9 FH:11,7 SZH:35,9 CK:2,8 SO:2,1	EN:270 ZS:6,1 TZS:2,7 FH:7,3 SZH:45,3 CK:12,5 SO:1,3	EN:423 ZS:19,7 TZS:11,0 FH:9,9 SZH:52,2 CK:21,1 SO:0,8	EN:394 ZS:18,5 TZS:5,7 FH:14,4 SZH:41,3 CK:12,9 SO:2,5
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Narancs	Reszelt tésztaleves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Kukoricás rizs Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék (1;12) Alma	Magyaros karfiollevés (1;3) Tejszínes-csirkés penne (1;7) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:867 ZS:10,9 TZS:1,4 FH:35,6 SZH:150,9 CK:47,9 SO:3,7	EN:572 ZS:20,3 TZS:2,7 FH:24,7 SZH:69,1 CK:1,3 SO:4,3	EN:1334 ZS:65,2 TZS:7,5 FH:32,1 SZH:154,7 CK:12,2 SO:5,3	EN:717 ZS:49,1 TZS:8,7 FH:21,6 SZH:44,9 CK: SO:2,8	EN:807 ZS:35,1 TZS:7,6 FH:30,3 SZH:90,2 CK:16,7 SO:1,9
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Félbarna kenyér (1)	Reszelt tésztaleves (1) Pulykatokány (1) Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Tojásleves (1;3) Zöldborsós sertésragu (1) Kuszkus köret (1) teljeskiőrlelésű kenyér (1) Alma	Magyaros karfiollevés (1;3) Bácskai rizseshús Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:972 ZS:28,5 TZS:7,7 FH:40,8 SZH:132,3 CK:6,7 SO:4,5	EN:571 ZS:25,7 TZS:3,1 FH:22,6 SZH:58,1 CK:4,2 SO:4,4	EN:885 ZS:28,2 TZS:3,5 FH:38,2 SZH:117,3 CK:22,5 SO:3,7	EN:1282 ZS:58,8 TZS:10,4 FH:41,0 SZH:141,5 CK:4,5 SO:4,0	EN:854 ZS:42,8 TZS:9,8 FH:32,5 SZH:83,7 CK:2,5 SO:3,3
Uzsonna	Zala felvágott Margarin teljeskiőrlelésű kenyér (1) Paprika	Zöldhagymás tejszínkrém (7) Teljeskiőrlelésű zsemle (1;6) Paradicsom	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)	Sajtos párizsi (7) Margarin Zsemle (1) Paprika	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:269 ZS:10,9 TZS:3,9 FH:9,6 SZH:30,8 CK:1,0 SO:1,6	EN:259 ZS:10,1 TZS:5,8 FH:7,0 SZH:33,9 CK:1,5 SO:0,8	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:256 ZS:9,5 TZS:2,8 FH:9,4 SZH:33,2 CK:1,1 SO:0,8	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Gyümölcsös túrókrém (7) Zsemle (1)	Tejeskávé (1;7) Bécsi felvágott Margarin Szezámos kifli (1;5;8;11;13)	Citromos tea Csieseriborsó krém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Puncs tea Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:297 TZS:3,7 FH:8,8 SZH:38,9 CK:10,9 SO:1,6	EN:290 ZS:6,2 TZS:1,8 FH:13,1 SZH:44,7 CK:14,3 SO:0,2	EN:212 ZS:14,2 TZS:4,5 FH:9,1 SZH:12,0 CK:10,1 SO:0,8	EN:289 ZS:4,8 TZS:2,5 FH:12,0 SZH:46,8 CK:3,1 SO:1,5	EN:317 ZS:12,4 TZS:6,1 FH:10,7 SZH:40,1 CK:10,8 SO:1,8
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Gofri (1;3;6;7) Csokiöntet (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Piritott zsemlekocka (1;3;7) Grillfűszeres csirkecomb filé Mexikói rizs Túrós rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Piritott dara (1)	Karalábéleves (1;3;7) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek	EN:729 ZS:24,8 TZS:6,2 FH:31,6 SZH:96,9 CK:22,5 SO:2,4	EN:999 ZS:49,7 TZS:8,3 FH:38,8 SZH:101,7 CK:7,6 SO:3,1	EN:1031 ZS:48,2 TZS:11,3 FH:52,5 SZH:94,1 CK:22,0 SO:5,6	EN:1106 ZS:43,2 TZS:7,7 FH:40,2 SZH:136,4 CK:36,6 SO:11,4	EN:942 ZS:49,3 TZS:13,2 FH:33,8 SZH:98,2 CK:4,8 SO:3,7
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Alma Félbarna kenyér (1)	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Félbarna kenyér (1)	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Piritott zsemlekocka (1;3;7) Őszi rizseshús Túrós rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Fokhagymás sertéssült (1) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott sajt (1;3;7) Kukoricás rizs Tartármártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:858 ZS:21,3 TZS:3,1 FH:32,8 SZH:136,9 CK:10,4 SO:3,8	EN:592 ZS:13,1 TZS:2,7 FH:24,9 SZH:96,6 CK:8,6 SO:11,4	EN:642 ZS:17,7 TZS:7,0 FH:27,8 SZH:91,9 CK:24,9 SO:2,1	EN:702 ZS:28,4 TZS:4,0 FH:27,3 SZH:81,6 CK:24,1 SO:12,1	EN:1228 ZS:68,7 TZS:13,5 FH:29,3 SZH:129,0 CK:8,7 SO:4,0
Uzsonna	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Szendvicskrém (7) Zsemle (1) Kigyóborka	Olaszoshalkrém (4;6) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Izes levél (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:317 ZS:14,0 TZS:7,7 FH:15,5 SZH:30,2 CK:0,8 SO:1,6	EN:273 ZS:10,9 TZS:3,9 FH:9,6 SZH:32,3 CK:1,0 SO:1,6	EN:246 ZS:9,7 TZS:5,7 FH:6,0 SZH:32,6 CK:1,8 SO:0,3	EN:228 ZS:3,3 TZS:0,6 FH:9,6 SZH:39,0 CK:5,1 SO:0,9	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2

9. hét 2024.02.26 - 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Forralt tej (7) Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Barackos tea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) lekvár Vaj (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:212 TZS:2,6 FH:6,8 SZH:33,2 CK:4,8 SO:1,2	EN:345 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:15,1 SZH:39,0 CK:9,5 SO:1,8	EN:255 ZS:4,2 TZS:2,6 FH:8,3 SZH:44,5 CK:10,8 SO:1,0	EN:439 ZS:20,0 TZS:11,1 FH:10,9 SZH:51,5 CK:22,2 SO:0,9	EN:362 ZS:18,5 TZS:5,7 FH:14,4 SZH:33,3 CK:4,9 SO:2,5
Ebéd A	Frankfurtileves (1;7;12) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Magyaros gombaleves (1;3) Füstölt főtt tarja Sólet (1;8) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Körtekrémleves (1;7) Sajtos halfilék (4;7) Párolt rizs köret Remuládmártás (3;7;10)	Vajgaluskaleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret Narancs	Köménymag leves (1) Piritott zsemlekocka (1;3;7) Serpenyős burgonya kolbással (12) Félbarna kenyér (1) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1248 ZS:57,2 TZS:7,7 FH:22,9 SZH:126,7 CK:20,9 SO:4,0	EN:1070 ZS:36,6 TZS:9,4 FH:55,3 SZH:148,2 CK:12,4 SO:4,0	EN:721 ZS:20,6 TZS:2,5 FH:27,9 SZH:107,3 CK:23,3 SO:5,3	EN:568 ZS:33,8 TZS:4,1 FH:16,3 SZH:45,9 CK:5,9 SO:2,8	EN:733 ZS:41,9 TZS:12,4 FH:15,4 SZH:67,9 CK:1,8 SO:4,2
Ebéd B	Frankfurtileves (1;7;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma	Magyaros gombaleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Körtekrémleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Mandarin	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Zöldborsófőzelék (1;7) Narancs	Köménymag leves (1) Piritott zsemlekocka (1;3;7) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:742 ZS:32,6 TZS:5,3 FH:28,5 SZH:82,3 CK:3,9 SO:3,6	EN:984 ZS:21,0 TZS:4,3 FH:44,2 SZH:176,2 CK:29,5 SO:3,3	EN:1018 ZS:49,2 TZS:9,1 FH:31,1 SZH:112,6 CK:26,6 SO:3,4	EN:497 ZS:9,7 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:70,1 CK:14,0 SO:4,9	EN:1003 ZS:62,0 TZS:7,1 FH:22,1 SZH:90,8 CK:14,1 SO:5,3
Uzsonna	Házi sertéssültkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyóborka	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Pritaminos párizsi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Majonézes uborkás tojáskrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Csokis croissant (1;3;6;7)
Tápanyagértékek	EN:224 ZS:6,1 TZS:3,0 FH:8,9 SZH:32,5 CK:0,3 SO:0,8	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9	EN:259 ZS:11,0 TZS:3,7 FH:8,9 SZH:32,0 CK:0,7 SO:1,5	EN:250 ZS:9,5 TZS:4,6 FH:8,0 SZH:32,3 CK:0,6 SO:0,9	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.