



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Cékla saláta (10) * Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) 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) Narancs	Kertészleves (1) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Alma	Bagolyborsóleves (1;7) Csülök Pékne módra (12) Csalamádé (10;12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Rakott kelkáposzta (7)
Tápanyagértékek	EN:1323 ZS:44,6 TZS:8,5 FH:45,9 SZH:181,3 CK:10,4 SO:4,7	EN:747 ZS:28,1 TZS:5,6 FH:25,9 SZH:92,9 CK:20,0 SO:4,2	EN:997 ZS:26,8 TZS:3,3 FH:37,1 SZH:151,0CK:42,8 SO:3,9	EN:912 ZS:33,5 TZS:4,7 FH:40,1 SZH:106,0CK:26,8 SO:6,3	EN:781 ZS:14,9 TZS:2,0 FH:40,8 SZH:117,6 CK:19,3 SO:2,8	EN:1040 ZS:52,8 TZS:16,6 FH:42,6 SZH:89,5 CK:2,7 SO:3,2	EN:596 ZS:26,9 TZS:6,0 FH:28,7 SZH:59,4 CK:5,3 SO:2,3
<b>Ebéd B</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos káposzta (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb Bulgur köret (1) Sajtmártás (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Narancs	Kertészleves (1) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Alma	Bagolyborsóleves (1;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Sertés sült Csöben sült vegyes zöldség (1;3;7;9)
Tápanyagértékek	EN:799 ZS:44,9 TZS:13,4 FH:32,0 SZH:64,9 CK:28,7 SO:2,0	EN:954 ZS:44,6 TZS:16,1 FH:34,5 SZH:103,1 CK:44,8 SO:5,4	EN:1751 ZS:96,8 TZS:18,4 FH:78,5 SZH:134,9 CK:60,1 SO:4,2	EN:1482 ZS:83,8 TZS:18,3 FH:51,5 SZH:123,5CK:7,0 SO:4,5	EN:1507 ZS:54,4 TZS:20,0 FH:58,0 SZH:194,4 CK:58,1 SO:3,8	EN:1057 ZS:37,4 TZS:5,5 FH:67,2 SZH:169,2 CK:2,7 SO:4,5	EN:745 ZS:54,5 TZS:13,4 FH:42,3 SZH:21,0 CK:8,3 SO:2,4
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 szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk.							

## 7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórat Narancs	Reszelt tésztaleves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) Kukoricás rizs Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék (1;12) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Tejszínes- csirkés penne (1;7) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pirított zsemlekočka (1;3;7) Óvári csirkemell (1;7) Párolt rizs köret	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Göngyölt csirkecombfilé (1;3;5;6;7;8;10;11) Petrezselymes burgonya (12)
Tápanyagértékek	EN:789 ZS:10,6 TZS:1,5 FH:35,8 SZH:134,0 CK:46,2 SO:3,9	EN:828 ZS:26,1 TZS:4,3 FH:44,2 SZH:99,2 CK:1,4 SO:5,8	EN:1557 ZS:66,3 TZS:8,7 FH:59,1 SZH:178,3 CK:12,9 SO:6,9	EN:895 ZS:61,9 TZS:11,2 FH:27,8 SZH:54,3 CK: SO:4,4	EN:950 ZS:41,0 TZS:7,8 FH:35,7 SZH:107,0 CK:18,4 SO:2,5	EN:1118 ZS:47,1 TZS:9,0 FH:50,1 SZH:121,1CK:2,9 SO:4,2	EN:968 ZS:39,2 TZS:5,3 FH:37,3 SZH:104,2 CK:32,6 SO:3,7
<b>Ebéd B</b>	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Narancs	Reszelt tésztaleves (1) Pulykatokány (1) Zöldbabfőzelék (1;7) Alma	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Tojásleves (1;3) Zöldborsós sertésragu (1) Kuszkus köret(1) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Bácskai rizseshús Mongol saláta (10)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pirított zsemlekočka (1;3;7) Reszelt csirkemáj (1) Főtt burgonya(12) Kovászos uborka (1;10)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Párolt zöldségköret
Tápanyagértékek	EN:931 ZS:33,0 TZS:9,5 FH:44,9 SZH:109,9 CK:8,1 SO:5,0	EN:634 ZS:34,8 TZS:4,2 FH:28,1 SZH:48,0 CK:6,5 SO:5,2	EN:1043 ZS:35,9 TZS:4,4 FH:43,2 SZH:134,0 CK:24,7 SO:4,7	EN:1533 ZS:72,5 TZS:13,6 FH:52,4 SZH:162,1 CK:5,4 SO:4,9	EN:897 ZS:39,9 TZS:8,1 FH:30,5 SZH:103,1 CK:3,1 SO:4,1	EN:868 ZS:31,8 TZS:5,9 FH:41,9 SZH:94,7 CK:3,9 SO:5,8	EN:1579 ZS:90,0 TZS:12,8 FH:39,7 SZH:134,4 CK:34,6 SO:3,9
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. Csillagfű; 14. Puhatestűk.							



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Gofri (1;3;6;7) Csokiöntet (1;7) Alma	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék (1;7)	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Grillfűszeres csirkecomb filé Burgonyapüré (7;12) Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1)	Karalábéleves (1;3;7) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7)	Jókai bableves (1;7;9) Rizsfelfújt (1;3;7) Gyümölcsvelő	Zöldségleves (1;3) Halpaprikás (1;4;7) Túrós csusza (1;7)
Tápanyagértékek	EN:801 ZS:33,4 TZS:8,8 FH:35,7 SZH:90,5 CK:27,8 SO:2,5	EN:1029 ZS:59,4 TZS:10,3 FH:40,5 SZH:85,8 CK:8,4 SO:3,3	EN:1218 ZS:50,9 TZS:15,5 FH:68,2 SZH:111,4 CK:33,9 SO:8,7	EN:1314 ZS:52,3 TZS:9,4 FH:48,6 SZH:159,0 CK:44,1 SO:21,8	EN:1149 ZS:57,9 TZS:14,0 FH:39,0 SZH:126,1 CK:6,3 SO:4,2	EN:1288 ZS:48,8 TZS:12,4 FH:38,6 SZH:171,0 CK:61,7 SO:5,7	EN:718 ZS:43,5 TZS:12,1 FH:25,3 SZH:57,3 CK:4,1 SO:4,7
<b>Ebéd B</b>	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Alma	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Főtt tojás (3) Sósa mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Őszi rizseshús Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Fokhagymás sertéssült (1) Tökfőzelék (1;7)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott sajt (1;3;7) Kukoricás rizs Tartámmártás (3;7;10)	Jókai bableves (1;7;9) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár	Zöldségleves (1;3) Töltött dagadó (1;3) Hagymás tört burgonya (12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:972 ZS:25,1 TZS:3,7 FH:40,1 SZH:149,5 CK:12,2 SO:4,5	EN:530 ZS:12,8 TZS:2,6 FH:23,3 SZH:83,2 CK:9,3 SO:11,3	EN:910 ZS:21,8 TZS:8,3 FH:37,7 SZH:139,6 CK:27,6 SO:3,4	EN:791 ZS:34,9 TZS:4,9 FH:33,8 SZH:82,3 CK:29,4 SO:22,3	EN:1411 ZS:82,4 TZS:14,7 FH:31,7 SZH:141,7 CK:10,7 SO:4,9	EN:1357 ZS:52,2 TZS:17,5 FH:32,9 SZH:183,8 CK:23,2 SO:4,6	EN:1019 ZS:46,8 TZS:10,9 FH:49,9 SZH:89,0 CK:2,3 SO:6,6

## 9. hét 2024.02.26 - 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	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) Sajtós halfilé (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) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Serpenyős burgonya kolbásszal (12) Csalamádé (10;12)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Csemege uborka (10)	Magyaros lencseleves (1;10) Rakott zöldség (sertéshússal) (7)
Tápanyagértékek	EN:1608 ZS:64,6 TZS:8,9 FH:32,1 SZH:171,9 CK:21,3 SO:5,7	EN:1371 ZS:52,4 TZS:14,3 FH:73,2 SZH:175,7 CK:12,8 SO:6,8	EN:835 ZS:22,0 TZS:2,7 FH:30,7 SZH:131,0 CK:29,3 SO:7,6	EN:643 ZS:43,0 TZS:5,4 FH:22,3 SZH:41,1 CK:7,8 SO:3,8	EN:901 ZS:59,2 TZS:17,7 FH:18,0 SZH:66,7 CK:2,7 SO:5,3	EN:934 ZS:38,5 TZS:5,4 FH:60,5 SZH:145,3 CK:1,7 SO:7,8	EN:645 ZS:22,9 TZS:5,7 FH:37,3 SZH:64,7 CK:3,9 SO:1,6
<b>Ebéd B</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	Körtekrémleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Zöldborsófőzelék (1;7) Narancs	Köménymag leves (1) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Csöben sült zöldbab (1;3;6;7)	Magyaros lencseleves (1;10) Franciásan sült csirkemell (7;10) Burgonyapüré (7;12)
Tápanyagértékek	EN:938 ZS:40,7 TZS:6,6 FH:35,9 SZH:105,4 CK:5,5 SO:4,5	EN:1352 ZS:28,0 TZS:6,0 FH:68,1 SZH:232,4 CK:39,5 SO:4,7	EN:1061 ZS:52,5 TZS:9,4 FH:33,5 SZH:115,9 CK:34,8 SO:6,0	EN:509 ZS:12,8 TZS:2,3 FH:36,5 SZH:61,9 CK:14,0 SO:6,7	EN:1098 ZS:64,8 TZS:8,0 FH:24,0 SZH:107,9 CK:18,4 SO:5,9	EN:950 ZS:59,9 TZS:20,8 FH:68,1 SZH:37,7 CK:8,5 SO:6,2	EN:945 ZS:25,9 TZS:8,2 FH:57,3 SZH:108,2 CK:14,8 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 szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.