



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

### ISKOLA 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Méz Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Tojáskrém (3;7) Lilahagyma teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Sertés párizsi Margarin Fehér kenyér (1) Zöldhagyma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:270 TZS:3,7 FH:8,8 SZH:31,4 CK:3,4 SO:1,6	EN:309 ZS:7,4 TZS:1,5 FH:10,8 SZH:49,2 CK:21,7 SO:1,1	EN:210 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:8,8 SZH:31,8 CK:3,6 SO:1,1	EN:326 ZS:7,4 TZS:1,2 FH:16,8 SZH:46,1 CK:12,6 SO:1,0	EN:301 ZS:11,0 TZS:3,9 FH:10,4 SZH:32,8 CK:2,6 SO:1,6
<b>Ebéd A</b>	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Narancs	Zellerleves (1;9) Párolt csirkemell Lencsefőzelék (1;7;10)	Citromos almaleves (1;7) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt (1;3) Paszternákfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Bácskai bulgur (1) Csemege uborka (10) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1546 ZS:65,7 TZS:12,0 FH:43,6 SZH:187,1 CK:19,4 SO:4,0	EN:778 ZS:21,7 TZS:2,7 FH:41,8 SZH:94,3 CK:18,5 SO:4,9	EN:1179 ZS:58,8 TZS:5,9 FH:23,7 SZH:138,5 CK:47,2 SO:4,1	EN:799 ZS:40,6 TZS:8,6 FH:22,9 SZH:82,3 CK:22,9 SO:1,5	EN:892 ZS:38,1 TZS:8,8 FH:40,4 SZH:97,7 CK:9,2 SO:3,1
<b>Ebéd B</b>	Legényfogó leves (1;7) Káposztás kocka (1) Narancs	Zellerleves (1;9) Pincepörkölt (sertés) (12) Csalamádé (10;12)	Citromos almaleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs fél adag Párolt zöldségköret fél adag	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt virsli P Zöldbabfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Csemege sertéssült Vadas ragu (1;7;10) Kuszkus köret (1) Alma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1111 ZS:50,1 TZS:9,6 FH:37,4 SZH:123,1 CK:9,5 SO:4,5	EN:693 ZS:27,4 TZS:7,3 FH:26,7 SZH:76,1 CK:3,1 SO:2,7	EN:696 ZS:13,1 TZS:1,8 FH:31,0 SZH:111,5 CK:38,9 SO:3,8	EN:611 ZS:38,2 TZS:6,5 FH:14,5 SZH:49,4 CK:9,9 SO:2,1	EN:1260 ZS:53,6 TZS:7,9 FH:50,2 SZH:142,6 CK:9,1 SO:2,1
<b>Üzsonna</b>	Sajtkrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kápia paprika	Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Lapka sajt (7) Kifli (1;6) Paprika	Briós (1;3;6;7) Vaj (7)	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:209 ZS:4,7 TZS:2,4 FH:7,6 SZH:34,6 CK:3,1 SO:1,2	EN:225 ZS:6,5 TZS:3,0 FH:9,9 SZH:29,6 CK:1,1 SO:0,9	EN:183 ZS:3,7 TZS:1,9 FH:9,0 SZH:28,9 CK:2,1 SO:1,1	EN:314 ZS:20,9 TZS:12,3 FH:4,5 SZH:28,5 CK:4,8 SO:0,3	EN:229 ZS:3,3 TZS:1,4 FH:8,0 SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8

### 20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Karamellás tej (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Erdei gyümölcs tea (12) Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:387 TZS:7,8 FH:19,5 SZH:36,8 CK:9,3 SO:1,6	EN:269 ZS:6,4 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:42,3 CK:13,2 SO:1,4	EN:260 ZS:7,6 TZS:1,6 FH:11,2 SZH:38,6 CK:15,1 SO:0,5	EN:212 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:6,9 SZH:33,7 CK:5,3 SO:1,2	EN:272 ZS:6,2 TZS:2,0 FH:11,1 SZH:35,5 CK:2,7 SO:1,6
<b>Ebéd A</b>	Csirkebecsináltleves (1;7) Tejfől (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Fűszeres csirkecsikok Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Zöldséges bulgur (1) Barna mártás (1;7) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1044 ZS:33,7 TZS:4,9 FH:41,9 SZH:141,0 CK:10,4 SO:2,9	EN:645 ZS:21,5 TZS:3,7 FH:30,6 SZH:79,0 CK:22,1 SO:5,4	EN:872 ZS:20,1 TZS:4,3 FH:39,4 SZH:131,3 CK:21,6 SO:2,0	EN:909 ZS:37,7 TZS:7,0 FH:26,4 SZH:108,6 CK:5,0 SO:3,6	EN:741 ZS:32,0 TZS:6,3 FH:26,1 SZH:85,5 CK:5,7 SO:2,8
<b>Ebéd B</b>	Csirkebecsináltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes rizs Majonéz (3;10) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Majorannás csirkeragu (7) Párolt rizs köret Csalamádé (10;12)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:689 ZS:22,9 TZS:6,2 FH:30,8 SZH:86,6 CK:23,4 SO:2,1	EN:926 ZS:51,6 TZS:8,8 FH:21,7 SZH:92,6 CK:28,0 SO:5,3	EN:1608 ZS:83,7 TZS:15,9 FH:30,7 SZH:179,1 CK:18,4 SO:3,7	EN:670 ZS:22,7 TZS:3,5 FH:20,7 SZH:88,9 CK:8,6 SO:3,3	EN:747 ZS:24,7 TZS:5,3 FH:32,2 SZH:97,4 CK:3,2 SO:3,2
<b>Üzsonna</b>	Pulyka sonka (6;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégsapretek	Kockasajt, natúr (7) Margarin Félbarna kenyér (1)	Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Túrós batyu (1;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:222 ZS:6,4 TZS:1,9 FH:9,2 SZH:30,3 CK:1,0 SO:1,8	EN:255 ZS:10,1 TZS:5,2 FH:7,4 SZH:32,9 CK:0,1 SO:1,3	EN:224 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:10,8 SZH:31,0 CK:3,1 SO:0,8	EN:306 ZS:12,4 TZS:4,5 FH:11,0 SZH:30,2 CK:1,0 SO:1,6	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1

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



**ISKOLA 21. hét 2024.05.20 - 2024.05.24-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>		Forralt tej (7) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Zsemle (1)	Citromos tea Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Hideg tej (7) Barack lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:495 ZS:25,9 TZS:7,4 FH:21,5 SZH:42,6 CK:11,8 SO:1,3	EN:240 ZS:6,5 TZS:3,0 FH:10,1 SZH:32,8 CK:3,1 SO:0,9	EN:299 ZS:7,1 TZS:1,4 FH:9,7 SZH:48,3 CK:16,2 SO:1,0	EN:400 ZS:21,1 TZS:8,1 FH:11,0 SZH:40,0 CK:11,0 SO:2,1
<b>Ebéd A</b>		Babgulyás leves sertés (1;3;9) Dejó szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Leecsós ragu Párolt rizs köret Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:1054 ZS:39,6 TZS:6,7 FH:35,4 SZH:138,3 CK:25,4 SO:2,2	EN:699 ZS:14,5 TZS:2,3 FH:32,6 SZH:110,2 CK:0,0 SO:5,4	EN:613 ZS:20,1 TZS:7,4 FH:22,3 SZH:80,6 CK:17,0 SO:12,0	EN:1273 ZS:51,9 TZS:19,4 FH:48,7 SZH:150,9 CK:65,9 SO:2,3
<b>Ebéd B</b>	ÜNNEP	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Bakonyi sertésragu (1;7) Bulgur köret (1) Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret (1) Cékla saláta (10)
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:1305 ZS:77,0 TZS:33,6 FH:42,6 SZH:110,7CK:9,9 SO:3,0	EN:1028 ZS:57,1 TZS:8,5 FH:29,0 SZH:99,7 CK:10,1 SO:3,7	EN:1015 ZS:51,7 TZS:12,3 FH:38,6 SZH:96,0 CK:41,7 SO:1,8	EN:914 ZS:39,9 TZS:6,9 FH:27,0 SZH:110,1 CK:42,7 SO:3,0
<b>Uzsonna</b>		Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)	Löncs felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Pizzás csiga (1;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>		EN:237 ZS:7,7 TZS:3,3 FH:9,2 SZH:30,7 CK:2,3 SO:1,4	EN:150 ZS:3,5 TZS:2,2 FH:5,3 SZH:23,8 CK:1,8 SO:0,5	EN:235 ZS:7,9 TZS:2,4 FH:8,7 SZH:33,1 CK:0,9 SO:1,4	EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2

**22. hét 2024.05.27 - 2024.05.31-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Hideg tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Zsemle (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:275 TZS:1,2 FH:12,3 SZH:32,3 CK:8,5 SO:0,8	EN:236 ZS:6,0 TZS:1,7 FH:9,3 SZH:34,1 CK:3,6 SO:0,8	EN:427 ZS:24,3 TZS:12,7 FH:11,9 SZH:41,9 CK:15,7 SO:0,6	EN:307 ZS:13,2 TZS:4,1 FH:10,8 SZH:36,1 CK:4,1 SO:2,0	EN:237 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:11,2 SZH:33,7 CK:5,1 SO:0,8
<b>Ebéd A</b>	Sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Édes- savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	Magyaros gombaleves (1;3) Chilis bab sertés hússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Piritott tészta (1) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:772 ZS:25,0 TZS:7,3 FH:27,3 SZH:107,9 CK:39,5 SO:3,3	EN:704 ZS:10,9 TZS:6,2 FH:27,7 SZH:119,3 CK:34,4 SO:5,2	EN:862 ZS:26,8 TZS:4,0 FH:30,0 SZH:123,0CK:26,1 SO:3,4	EN:647 ZS:27,1 TZS:6,6 FH:28,0 SZH:69,7 CK:14,0 SO:2,2	EN:600 ZS:13,7 TZS:2,8 FH:30,2 SZH:88,3 CK:20,9 SO:3,0
<b>Ebéd B</b>	Sertésraguleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Csemege sertéssült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Piritott dara (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Panírozott halpárna (1;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Piritott tészta (1) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:966 ZS:33,8 TZS:5,9 FH:30,3 SZH:131,6CK:7,0 SO:6,1	EN:1009 ZS:27,7 TZS:9,5 FH:38,9 SZH:148,1 CK:47,7 SO:4,0	EN:902 ZS:42,7 TZS:7,9 FH:31,6 SZH:91,5 CK:13,0 SO:4,5	EN:946 ZS:51,1 TZS:9,9 FH:31,6 SZH:87,5 CK:22,6 SO:3,0	EN:1224 ZS:66,4 TZS:14,9 FH:26,3 SZH:128,3 CK:11,4 SO:4,3
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Házi csirkemájkrém Zsemle (1) Paprika	Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Kakaós csiga (1;6)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:274 ZS:11,1 TZS:3,7 FH:10,4 SZH:33,7 CK:0,8 SO:1,6	EN:259 ZS:11,4 TZS:7,1 FH:6,3 SZH:30,8 CK:1,5 SO:1,1	EN:283 ZS:12,1 TZS:5,8 FH:10,4 SZH:33,1 CK:0,9 SO:1,0	EN:202 ZS:4,6 TZS:2,6 FH:6,7 SZH:31,4 CK:2,3 SO:1,2	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.