



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

|                        | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  | Szombat   | Vasárnap  |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | Citromos tea Házi szárnyskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom                       | Tejeskávé (1;7) Margarin Briós (1;3;6;7)   | Málna tea Lapka sajt (7) Margarin Zsemle (1) Rágórépa   | Forralt tej (7) méz Margarin Fehér kenyér(1)   | Citromos tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek      | Málna tea Bundás kenyér(1;3)  | Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:389 ZS:11,6 TZS:6,5 FH:14,9 SZH:52,5 CK:4,2 SO:1,7  | EN:496 ZS:16,3 TZS:4,2 FH:17,3 SZH:72,9 CK:23,8 SO:1,1   | EN:513 ZS:11,1 TZS:5,0 FH:17,5 SZH:83,7 CK:18,6 SO:1,1  | EN:502 ZS:9,2 TZS:1,6 FH:17,1 SZH:90,0 CK:47,0 SO:1,6                                      | EN:447 ZS:17,6 TZS:6,1 FH:16,8 SZH:52,2 CK:3,5 SO:2,8                             | 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   |
| <b>Tízórai</b>         | Banán  | Sajtos pogácsa (1;3;7)   | Kefir (7)   | Alma   | 100 %-os gyümölcslé   | Liegeois vaníliás puding 175g (1;7)                                 | Alma  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:  | EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1  | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:   | 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:154 ZS:4,2 TZS:3,5 FH:1,4 SZH:27,5 CK:21,7 SO:0,3                | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:   |
| <b>Ebéd A</b>          | Legényfogó leves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Tészta köret (1) Félbarna kenyér (1) Alma | Csontleves Levesbetét tészta (1) Pulykaapró feltét (1) Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)                 | Zöldséges tarhonyaleves (1) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Kapor mártás (1;7) Narancs | Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3) | Meggyleves (1;7) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)   | Árpágyöngyleves (1;8) Rakott káposzta (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) | Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1284 ZS:59,7 TZS:14,4 FH:57,4 SZH:124,4 CK:5,5 SO:5,7                                     | EN:1246 ZS:46,0 TZS:13,4 FH:55,9 SZH:145,9 CK:21,2 SO:6,9  | EN:1055 ZS:33,2 TZS:4,9 FH:40,3 SZH:145,4 CK:6,8 SO:4,4   | EN:1104 ZS:53,5 TZS:12,8 FH:31,6 SZH:119,6 CK:37,4 SO:5,9                                  | EN:1407 ZS:73,6 TZS:17,1 FH:64,9 SZH:108,3 CK:41,4 SO:4,5                         | EN:819 ZS:25,9 TZS:6,4 FH:34,1 SZH:108,1 CK:2,8 SO:5,2              | EN:1041 ZS:36,5 TZS:4,9 FH:63,2 SZH:173,8 CK:9,6 SO:6,9   |
| <b>Ebéd B</b>          | Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Alma               | Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7) | Zöldséges tarhonyaleves (1) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret Narancs                      | Tojásleves (1;3) Sertés sült Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3) | Meggyleves (1;7) Rántott halszelet (1;3;4) Bulgur köret (1) Tartármártás (3;7;10) | Árpágyöngyleves (1;8) Budapest sertésragu Párolt rizs köret         | Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Sült tarja Barbecue öntet Krokett (1;3)            |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1706 ZS:64,9 TZS:10,3 FH:56,7 SZH:216,8 CK:20,1 SO:5,5                                    | EN:1241 ZS:57,6 TZS:15,5 FH:43,1 SZH:130,0 CK:18,2 SO:6,3  | EN:801 ZS:56,1 TZS:10,5 FH:24,8 SZH:45,9 CK:3,5 SO:4,1  | EN:1321 ZS:77,1 TZS:12,4 FH:54,1 SZH:96,4 CK:24,6 SO:4,3                                   | EN:1786 ZS:89,2 TZS:9,9 FH:55,2 SZH:184,8 CK:59,8 SO:6,3                          | EN:878 ZS:33,3 TZS:7,5 FH:32,3 SZH:112,3 CK:0,2 SO:4,7              | EN:1247 ZS:54,1 TZS:8,4 FH:45,4 SZH:171,2 CK:10,1 SO:41,8                                       |
| <b>Üzsonna</b>         | Sajtos kifli (1;7)   | Mandarin   | Menü süti (1;3;5;6;7;8)   | Gyümölcsjoghurt (7)  | Sajtos croissant (1;7)  | Mandarin  | Túró rudi (6;7)   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:160 ZS:3,6 TZS: FH:6,7 SZH:23,8 CK: SO:0,5  | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:   | EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:  | EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0                                       | EN:192 ZS:10,0 TZS:5,5 FH:3,0 SZH:21,5 CK:0,8 SO:0,8                              | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:                              | EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0  |
| <b>Vacsora</b>         | Túrista szalámi Margarin Zsemle (1)  | Löncs felvágott teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika  | Sülthúsos peccsenyezsír teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma                                    | Kocsonya teljeskiőrlésű kenyér (1)   | Orosz hússaláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)                                   | Disznósajt teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma                     | Gépsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:550 ZS:24,0 TZS:8,5 FH:19,2 SZH:62,0 CK:1,9 SO:1,7  | EN:375 ZS:9,9 TZS:3,8 FH:16,7 SZH:50,8 CK:2,0 SO:2,7   | EN:417 ZS:15,0 TZS:5,9 FH:14,4 SZH:52,2 CK:1,4 SO:1,3   | EN:1519 ZS:117,6 TZS:41,0 FH:58,8 SZH:50,3 CK:1,4 SO:3,0                                   | EN:668 ZS:20,1 TZS:2,4 FH:28,0 SZH:87,7 CK:14,0 SO:4,4                            | EN:465 ZS:18,4 TZS:6,2 FH:21,1 SZH:50,7 CK:2,0 SO:3,2               | EN:362 ZS:7,8 TZS:2,5 FH:17,5 SZH:51,6 CK:1,6 SO:2,6  |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLAP

## MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### 11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

|                        | Hétfő   | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   | Szombat  | Vasárnap   |
|------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>         | Erdei gyümölcs tea (12)<br>Trappista sajt (7) Margarin<br>Zsemle (1)                    | Tejeskávé (1;7) Vaj (7)<br>Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)  | Gyümölcs tea (12) Tonhallkrém<br>(3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Paprika                               | Forralt tej (7) lekvár Margarin<br>Foszlós kalács<br>(1;3;6;7;8;11;13)  | Citromos tea Tavasz felvágott<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1) Jégcsapretek        | Forralt tej (7) Paraszreggeli<br>(3;7;12) Félbarna kenyér (1)                      | Citromos tea Hamburger<br>(marha) (1;3;6;10)   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:567 ZS:22,2 TZS:12,1<br>FH:24,6 SZH:64,5 CK:4,4<br>SO:0,9                            | EN:610 ZS:29,5 TZS:14,0<br>FH:17,8 SZH:71,6 CK:22,8<br>SO:0,9  | EN:645 ZS:31,2 TZS:11,7<br>FH:16,1 SZH:69,7 CK:20,0<br>SO:2,5  | EN:584 ZS:15,7 TZS:4,2<br>FH:17,6 SZH:94,9 CK:47,9<br>SO:1,0  | EN:471 ZS:20,0 TZS:7,6<br>FH:16,8 SZH:52,9 CK:3,8<br>SO:2,8                                | EN:616 ZS:21,0 TZS:4,9<br>FH:32,1 SZH:72,8 CK:15,2<br>SO:2,4                       | EN:534 ZS:28,9 TZS:8,7<br>FH:24,0 SZH:41,2 CK:8,4<br>SO:3,0  |
| <b>Tízórai</b>         | Puszedli (1;3)  | Banán  | Csokipuding (1;7)  | Eurofood baromfikrém<br>pástétom csirkemájjal   | Alma   | 100 %-os gyümölcslé  | Nápolyi (1;7)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:112 ZS:0,5 TZS:0,2<br>FH:1,5 SZH:25,0 CK:17,0<br>SO:0,0                              | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6<br>SZH:48,4 CK: SO:   | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO:   | EN:248 ZS:11,8 TZS:3,2<br>FH:9,2 SZH:25,4 CK:1,1<br>SO:1,0  | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6<br>SZH:11,2 CK: SO:   | EN:92 ZS: TZS: FH:<br>SZH:22,6 CK:21,6 SO:   | EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1<br>FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4<br>SO:0,0   |
| <b>Ebéd A</b>          | Medvehagymás sertésraguleves<br>(1;7;9) Mák szórát Metélt<br>tészta (1) Mandarin        | Daragaluskaleves (1;3;9)<br>Pulyka vagdalt<br>(1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék<br>(1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)     | Fokhagyma krémleves<br>(1;3;7;9;10) Levesgyöngy<br>(1;3;7) Lecsós csirkeragu Párolt<br>rizs köret Alma           | Zöldséges lebbencsleves (1)<br>Főtt sertés hús Vegyes<br>gyümölcsmártás (1;7) Pírtott<br>dara (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8) | Paradicsomleves (1) Sült<br>csirkecomb Zöldséges rizs<br>Cékla saláta (10)                 | Zöldborsóleves (1;3) Vadas<br>sertés ragu (1;7;9;10) Tészta<br>köret Narancs       | Zöldségkrémleves (1;7;9)<br>Levesgyöngy (1;3;7) Zúza<br>pörkölt Galuska köret (1;3)<br>Cékla saláta (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1050 ZS:31,3 TZS:3,5<br>FH:42,7 SZH:141,7 CK:26,7<br>SO:4,2                          | EN:1594 ZS:76,3 TZS:10,4<br>FH:46,8 SZH:172,3 CK:42,5<br>SO:5,2  | EN:927 ZS:24,6 TZS:3,8<br>FH:37,1 SZH:139,9 CK:4,3<br>SO:3,6   | EN:1128 ZS:31,0 TZS:8,5<br>FH:38,9 SZH:169,3 CK:47,3<br>SO:3,2  | EN:1453 ZS:64,1 TZS:16,4<br>FH:72,0 SZH:144,4 CK:16,2<br>SO:6,4                            | EN:736 ZS:40,3 TZS:5,2<br>FH:30,7 SZH:59,3 CK:7,8<br>SO:1,8                        | EN:686 ZS:31,4 TZS:10,7<br>FH:38,0 SZH:58,0 CK:5,3<br>SO:2,8   |
| <b>Ebéd B</b>          | Medvehagymás sertésraguleves<br>(1;7;9) Gránátos kocka (1;12)<br>Kovászos uborka (1;10) | Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt<br>tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt<br>burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Menü süti<br>(1;3;5;6;7;8) | Fokhagyma krémleves<br>(1;3;7;9;10) Levesgyöngy<br>(1;3;7) Sertés sült Bulgur köret<br>(1) Sajtmártás (1;7) Alma | Zöldséges lebbencsleves (1)<br>Székelykáposzta (1;7;8)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Tejszelet (1;3;5;6;7;8)            | Paradicsomleves (1) Rántott<br>csirkemell (1;3) Burgonyapüré<br>(7;12) Csemege uborka (10) | Zöldborsóleves (1;3) Hentes<br>sertés tokány (1;6;10) Párolt<br>rizs köret Narancs | Nyírségi gombóclevés<br>(1;3;6;7;9;10) Füstölt főtt tarja<br>Zöldborsófőzelék (1;7)                      |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1183 ZS:29,9 TZS:4,1<br>FH:47,1 SZH:175,5 CK:10,5<br>SO:7,1                          | EN:1105 ZS:47,5 TZS:7,9<br>FH:31,4 SZH:129,3 CK:21,5<br>SO:4,0   | EN:1736 ZS:108,6 TZS:14,6<br>FH:61,6 SZH:128,5 CK:23,0<br>SO:4,0   | EN:1223 ZS:69,5 TZS:14,8<br>FH:39,1 SZH:106,8 CK:10,3<br>SO:10,5  | EN:1623 ZS:70,6 TZS:12,2<br>FH:65,6 SZH:171,6 CK:24,8<br>SO:7,2                            | EN:1157 ZS:43,3 TZS:12,9<br>FH:46,1 SZH:146,1 CK:1,6<br>SO:4,1                     | EN:823 ZS:47,2 TZS:16,2<br>FH:42,7 SZH:55,0 CK:18,8<br>SO:8,9  |
| <b>Úzsonna</b>         | Tejfől (7) Kifli (1;7)  | Sajtós pogácsa (1;3;7)   | Nápolyi (1;7)  | Mandarin  | Pite meggyes (1;3;6)   | Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli<br>(1;7)   | Banán  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:323 ZS:18,9 TZS:12,2<br>FH:8,0 SZH:27,9 CK:6,0<br>SO:0,4                             | EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6<br>FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7<br>SO:1,1  | EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1<br>FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4<br>SO:0,0   | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0<br>SZH:14,7 CK: SO:   | EN:152 ZS:9,0 TZS:5,5<br>FH:1,5 SZH:17,2 CK:6,5<br>SO:0,0                                  | EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6<br>FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1<br>SO:0,5                         | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6<br>SZH:48,4 CK: SO:   |
| <b>Vacsora</b>         | Kenőmájas teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Lilahagyma                                       | Körözött (7) Félbarna kenyér<br>(1) Kígyóuborka  | Zala felvágott Margarin<br>Szezám zsemle (1;11)  | Pulykasült Majonéz kukorica<br>(3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér<br>(1)  | Lángolt kolbász Fehér<br>kenyér(1) Lilahagyma  | Baromfi párizsi Margarin<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom                | Csirkemellsonka Margarin<br>Félbarna kenyér (1)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:404 ZS:12,6 TZS:5,4<br>FH:14,8 SZH:54,7 CK:2,2<br>SO:2,6                             | EN:361 ZS:8,2 TZS:5,0<br>FH:14,6 SZH:55,9 CK:1,6<br>SO:1,7   | EN:465 ZS:18,0 TZS:6,1<br>FH:16,4 SZH:57,1 CK:2,0<br>SO:2,5  | EN:879 ZS:45,7 TZS:7,1<br>FH:46,5 SZH:64,4 CK:14,5<br>SO:3,5  | EN:430 ZS:14,5 TZS:5,8<br>FH:25,5 SZH:48,1 CK:0,2<br>SO:1,8                                | EN:400 ZS:14,1 TZS:4,6<br>FH:14,7 SZH:50,4 CK:1,8<br>SO:2,4                        | EN:349 ZS:7,6 TZS:2,4<br>FH:15,8 SZH:53,1 CK:0,4<br>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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

|                        | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  | Szombat  | Vasárnap  |
|------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | Gyümölcs tea (12) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika           | Vaníliás tej (7) Stangli (1;6;7)  | Citromos tea Májusi csemege (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka                                   | Tejeskávé (1;7) Sajtos croissant (1;3;7)  | Málna tea Soproni felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka          | Forralt tej (7) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1)                                      | Citromos tea Bundás kenyér (1;3)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:595 ZS:22,4 TZS:13,7 FH:11,9 SZH:83,4 CK:18,2 SO:0,6             | EN:466 ZS:11,7 TZS:4,8 FH:23,2 SZH:67,0 CK:16,9 SO:1,8  | EN:438 ZS:17,5 TZS:7,6 FH:15,8 SZH:51,2 CK:3,7 SO:2,9  | EN:764 ZS:35,5 TZS:17,5 FH:21,1 SZH:88,6 CK:23,4 SO:1,3                                 | EN:486 ZS:16,9 TZS:6,3 FH:16,4 SZH:63,9 CK:16,0 SO:2,8                              | EN:586 ZS:26,1 TZS:14,0 FH:17,5 SZH:69,5 CK:15,5 SO:2,0                                    | EN:448 ZS:20,4 TZS:2,3 FH:10,1 SZH:53,7 CK:3,1 SO:1,0   |
| <b>Tízórai</b>         | Túró rudi (6;7)   | Alma  | Sós pereg (1;3;7)  | Banán   | Kefir (7) Kifli (1;7)   | Alma   | Nápolyi (1;7)   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0                | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:   | EN:196 ZS:5,3 TZS: FH:5,6 SZH:30,3 CK: SO:0,7  | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:   | EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4                                 | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:  | EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0  |
| <b>Ebéd A</b>          | Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Mandarin          | Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Rántott párizsi (1) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;6;7)  | Karalábékemleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai rizshús Csalamádé (10;12)                                     | Tavaszi zöldségleves (1;3) Pulykasült Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma | Paradicsomleves (1) Szezámós rántott csirkemell (1;3;11) Rizibizi Csalamádé (10;12) | Erőleves Levesbetét tészta (1) Lecsős csirkemáj (1) Tarhonya (1) Félbarna kenyér (1)       | Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:983 ZS:24,5 TZS:3,7 FH:40,6 SZH:153,0 CK:12,2 SO:4,5             | EN:1256 ZS:75,9 TZS:12,4 FH:21,8 SZH:117,0 CK:11,3 SO:4,8   | EN:829 ZS:34,2 TZS:7,6 FH:27,9 SZH:103,5 CK:4,1 SO:3,6   | EN:1147 ZS:59,9 TZS:7,0 FH:59,6 SZH:85,1 CK:4,6 SO:2,7                                  | EN:1613 ZS:63,9 TZS:8,6 FH:69,7 SZH:184,2 CK:13,7 SO:5,4                            | EN:808 ZS:26,7 TZS:4,3 FH:34,3 SZH:105,8 CK:3,8 SO:7,4                                     | EN:1424 ZS:81,1 TZS:16,4 FH:42,0 SZH:159,8 CK:3,0 SO:41,5                                       |
| <b>Ebéd B</b>          | Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Mandarin | Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Sült kolbász Kelkáposzta főzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8) | Karalábékemleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr csirkemell szelet Tejfőléskukoricás ragu (1;7) Bulgur köret (1) | Tavaszi zöldségleves (1;3) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7) Alma               | Paradicsomleves (1) Csirkepörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)             | Erőleves Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Csemege uborka (10) | Francia hagymakrémleves (7) Pírtott tészta (1) Sajtos sültcsirkecomb (7) Zöldséges rizs         |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:877 ZS:25,6 TZS:5,9 FH:38,1 SZH:125,8 CK:45,7 SO:2,5             | EN:747 ZS:41,4 TZS:13,0 FH:17,2 SZH:73,8 CK:10,2 SO:4,1   | EN:1014 ZS:39,4 TZS:7,9 FH:47,9 SZH:114,0 CK:22,6 SO:4,3   | EN:1137 ZS:59,7 TZS:14,7 FH:34,9 SZH:113,9 CK:5,4 SO:3,8                                | EN:1153 ZS:37,2 TZS:4,6 FH:67,5 SZH:193,4 CK:12,3 SO:4,9                            | EN:882 ZS:45,5 TZS:11,9 FH:31,1 SZH:79,6 CK:1,6 SO:7,0                                     | EN:1026 ZS:47,8 TZS:9,8 FH:44,3 SZH:103,6 CK:3,7 SO:5,2   |
| <b>Uzsonna</b>         | Tepertős pogácsa (1;3;7)  | Natúr joghurt (7) Kifli (1;7)   | Narancs  | Liegeois vaníliás puding 175g (1)   | Gyümölcs saláta   | Tejszelet (1;3;5;6;7;8)  | Kiwi gyümölcs   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6                | EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4   | EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:   | EN:154 ZS:4,2 TZS:3,5 FH:1,4 SZH:27,5 CK:21,7 SO:0,3                                    | EN:116 ZS:0,3 TZS: FH:1,0 SZH:25,7 CK:4,3 SO:                                       | EN:108 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:2,1 SZH:12,9 CK:7,0 SO:0,0  | EN:42 ZS: TZS: FH:0,8 SZH:9,0 CK: SO:   |
| <b>Vacsora</b>         | Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)              | Füstölt-főtt császárszalonna teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma   | Olaszoshalkrém (4;6) Zsemle (1)  | Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma                                 | Túrógombóc (1;7) Porcukros tejföl (7)   | Sült májas hurka (1;6;7;9;10) Sült teljeskiőrlésű kenyér (1) Mustár (10)                   | Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika                                      |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:625 ZS:37,9 TZS:14,8 FH:19,4 SZH:49,3 CK:1,6 SO:3,8              | EN:502 ZS:24,1 TZS:9,4 FH:17,7 SZH:50,7 CK:1,7 SO:2,6   | EN:384 ZS:4,3 TZS:0,5 FH:15,2 SZH:69,0 CK:6,9 SO:0,3   | EN:578 ZS:33,8 TZS:17,2 FH:17,8 SZH:52,5 CK:1,4 SO:2,7                                  | EN:944 ZS:18,1 TZS:7,0 FH:25,6 SZH:167,8 CK:75,2 SO:1,8                             | EN:680 ZS:26,2 TZS:0,5 FH:38,6 SZH:56,4 CK:2,4 SO:1,9                                      | EN:445 ZS:17,5 TZS:6,1 FH:16,7 SZH:51,3 CK:1,5 SO:2,8   |

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

|                        | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   | Szombat  | Vasárnap   |
|------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>         | Citromos tea Baromfi párizsi<br>Margarin Zsemle (1)   | Gyümölcs tea (12) Eidami sajt<br>(7) Margarin teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Paprika                             | Forralt tej (7) Diáksemege<br>szalámi Margarin<br>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)                       | Karamellás tej (7) Sajtós<br>croissant (1;3;7)                            | Citromos tea Szendvics sonka<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1)                                    | Citromos tea Lapka sajt (7)<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1)                       | Forralt tej (7) Zala felvágott<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1) Jégcsapretek                     |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:452 ZS:13,9 TZS:4,3<br>FH:15,1 SZH:64,8 CK:4,3<br>SO:1,2   | EN:364 ZS:5,5 TZS:1,6<br>FH:9,5 SZH:65,0 CK:16,4<br>SO:1,4   | EN:812 ZS:42,7 TZS:14,5<br>FH:31,9 SZH:78,5 CK:15,6<br>SO:4,4                                       | EN:778 ZS:36,2 TZS:17,5<br>FH:22,5 SZH:89,4 CK:25,9<br>SO:1,4             | EN:368 ZS:8,7 TZS:3,1<br>FH:17,6 SZH:51,5 CK:4,7<br>SO:3,0   | EN:384 ZS:11,1 TZS:5,4<br>FH:15,8 SZH:52,2 CK:6,4<br>SO:2,4                                | EN:570 ZS:21,8 TZS:6,4<br>FH:26,6 SZH:64,2 CK:15,7<br>SO:3,0   |
| <b>Tízórai</b>         | Puszedli (1;3)  | 100 %-os gyümölcslé  | Alma  | Kefir (7)   | Nápolyi (1;7)  | Banán  | Menü süti (1;3;5;6;7;8)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:112 ZS:0,5 TZS:0,2<br>FH:1,5 SZH:25,0 CK:17,0<br>SO:0,0  | EN:92 ZS: TZS: FH:<br>SZH:22,6 CK:21,6 SO:   | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6<br>SZH:11,2 CK: SO:  | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4<br>FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:                            | EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1<br>FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4<br>SO:0,0   | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6<br>SZH:48,4 CK: SO:   | EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6<br>FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:  |
| <b>Ebéd A</b>          | Kertészleves (1) Főtt tojás (3)<br>Sóskafezelék (1;7;12) Főtt<br>burgonya 1/2 (12) Alma                 | Csicszeriborsókrémleves<br>(1;3;7;9;10) Levesgyöngy<br>(1;3;7) Milánói spagetti sertés<br>(1) Reszelt sajt (7) | Sárgabarackleves (1;7) Egyben<br>sertésvagdalt (1;3)<br>Burgonyapüré (7;12) Mongol<br>saláta (10)   | Sertésraguleves (1;7) Piskóta<br>kocka (1;3) Csokiöntet (1;7)<br>Mandarin | Magyaros karfiolleves (1;3)<br>Rántott csirkemell (1;3)<br>Burgonyapüré (7;12) Kovászos<br>uborka (1;10) | Húsleves (3;9) Levesbetét<br>tészta (1) Temesváriragu (7)<br>Sertés sült Párolt rizs köret | Zöldségkrémleves (1;7;9)<br>Levesgyöngy (1;3;7) Zúza<br>pörkölt Galuska köret (1;3)<br>Cékla saláta (10) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:622 ZS:16,7 TZS:4,6<br>FH:22,0 SZH:86,0 CK:8,2<br>SO:3,6   | EN:1673 ZS:59,6 TZS:22,9<br>FH:67,9 SZH:213,8 CK:59,1<br>SO:4,3  | EN:950 ZS:26,0 TZS:7,2<br>FH:29,7 SZH:143,0 CK:65,1<br>SO:4,0                                       | EN:791 ZS:24,3 TZS:5,5<br>FH:30,9 SZH:105,2 CK:38,0<br>SO:3,8             | EN:1551 ZS:80,3 TZS:13,6<br>FH:62,3 SZH:134,5 CK:16,0<br>SO:6,9  | EN:1183 ZS:59,5 TZS:10,0<br>FH:51,2 SZH:112,2 CK:3,9<br>SO:4,9                             | EN:1092 ZS:54,5 TZS:7,5<br>FH:57,8 SZH:150,6 CK:3,3<br>SO:3,2  |
| <b>Ebéd B</b>          | Kertészleves (1) Főtt virsli P<br>Serpenyős burgonya (12) Cékla<br>saláta (10) * Félbarna kenyér<br>(1) | Csicszeriborsókrémleves<br>(1;3;7;9;10) Levesgyöngy<br>(1;3;7) Bakonyi pulykatokány<br>(1;7) Párolt rizs köret | Sárgabarackleves (1;7) Sült<br>csirkecomb filé Petrezselymes<br>burgonya (12) Mongol saláta<br>(10) | Sertésraguleves (1;7) Dejós<br>nudli (1) Vanília sodó (7)<br>Mandarin     | Magyaros karfiolleves (1;3)<br>Rántott halszelet (1;3;4) Párolt<br>rizs köret Tartármártás (3;7;10)      | Húsleves (3;9) Levesbetét<br>tészta (1) Csikós sertéstokány<br>(1;7) Bulgur köret (1)      | Tavaszi zöldségkrémleves (1;3)<br>Pírtott hagyma Csirkepaprikás<br>(1;7) Tészta köret                    |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:943 ZS:38,2 TZS:8,4<br>FH:27,3 SZH:115,8 CK:6,7<br>SO:5,6  | EN:1069 ZS:30,5 TZS:6,3<br>FH:49,4 SZH:150,1 CK:4,5<br>SO:4,2  | EN:1377 ZS:61,8 TZS:8,4<br>FH:60,2 SZH:133,8 CK:62,5<br>SO:6,9                                      | EN:1068 ZS:33,0 TZS:7,0<br>FH:39,9 SZH:119,9 CK:17,4<br>SO:5,4            | EN:1774 ZS:91,2 TZS:11,0<br>FH:56,6 SZH:177,5 CK:11,6<br>SO:7,9  | EN:919 ZS:45,8 TZS:11,7<br>FH:36,5 SZH:88,9 CK:13,4<br>SO:3,6                              | EN:838 ZS:68,5 TZS:8,8<br>FH:30,8 SZH:22,4 CK:2,3<br>SO:2,7  |
| <b>Uzsonna</b>         | Tejföl (7) Kifli (1;7)  | Fahéjas csiga (1;6)  | Gyümölcsjoghurt (7)   | Pite almás 120g (1;3)   | Kiwi gyümölcs  | Túró rudi (6;7)  | Alma   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:323 ZS:18,9 TZS:12,2<br>FH:8,0 SZH:27,9 CK:6,0<br>SO:0,4   | EN:421 ZS:17,0 TZS:8,1<br>FH:7,0 SZH:57,3 CK:15,8<br>SO:0,4  | EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7<br>FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5<br>SO:0,0  | EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SO:  | EN:42 ZS: TZS: FH:0,8<br>SZH:9,0 CK: SO:   | EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5<br>FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1<br>SO:0,0                                 | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6<br>SZH:11,2 CK: SO:   |
| <b>Vacsora</b>         | Pecsényehúskrém (7)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka   | Egyben sertésvagdalt (1;3)<br>Almapaprika (csemege)<br>Félbarna kenyér (1)                                     | Padlizsánkrém (3;7;10)<br>Félbarna kenyér (1) Paradicsom  | Lilahagymás sajtkrém<br>csirkemell (7) Rizi-bizi                          | Sajtós pogácsa (1;3;7) Alma  | Főtt tojás (3) Füstölt főtt tarja<br>Ecetes torma (12) teljeskiőrlésű<br>kenyér (1)        | Tepertő Félbarna kenyér (1)<br>Lilahagyma  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:443 ZS:19,8 TZS:11,9<br>FH:12,8 SZH:50,0 CK:3,1<br>SO:1,9  | EN:535 ZS:16,1 TZS:5,6<br>FH:23,2 SZH:71,6 CK:1,5<br>SO:3,6  | EN:378 ZS:12,2 TZS:6,6<br>FH:8,8 SZH:56,8 CK:1,3<br>SO:2,6  | EN:744 ZS:23,7 TZS:5,9<br>FH:39,2 SZH:90,6 CK:2,0<br>SO:3,0               | EN:228 ZS:9,2 TZS:4,6<br>FH:4,7 SZH:30,2 CK:0,7<br>SO:1,1  | EN:710 ZS:33,9 TZS:12,1<br>FH:39,1 SZH:58,4 CK:7,0<br>SO:6,2                               | EN:994 ZS:69,3 TZS:25,7<br>FH:17,6 SZH:57,0 CK:0,2<br>SO:1,6   |

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 szulfitek; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.