



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 44. hét 2023.10.30 - 2023.11.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Sült virsli Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	-	Tojásleves (1;3) Roston sült csirkemell Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Meggyleves (1;7) Párizsi csirkemell (1;3;7) Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1254 ZS:58,6 TZS:9,1 FH:46,4 SZH:132,9 CK:7,8 SO:4,5	EN:908 ZS:40,3 TZS:10,0 FH:33,3 SZH:99,2 CK:5,9 SO:3,9	-	EN:749 ZS:37,8 TZS:11,0 FH:31,5 SZH:67,7 CK:24,2 SO:3,6	EN:1019 ZS:58,2 TZS:6,7 FH:29,6 SZH:85,9 CK:19,7 SO:3,5
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Baracklekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Stefánia vagdalt (1;3) Mandarin teljeskiőrlésű	-	Tojásleves (1;3) Paprikás sertéssült Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Meggyleves (1;7) Panírozott halpárna (1;4) Párolt rizs köret Majonéz (mini) (3;10)
Tápanyagértékek	EN:1543 ZS:49,6 TZS:12,5 FH:49,2 SZH:219,7CK:16,8 SO:3,5	EN:722 ZS:23,1 TZS:6,2 FH:28,4 SZH:94,2 CK:2,7 SO:3,9	-	EN:907 ZS:62,2 TZS:13,0 FH:35,5 SZH:49,0 CK:14,8 SO:2,9	EN:951 ZS:26,7 TZS:2,8 FH:24,9 SZH:126,9 CK:30,7 SO:3,3

45. hét 2023.11.06 - 2023.11.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Lekváros derelye (1) Fahéj szórát Narancs	Árpagyöngyleves (1;8) Sertés sült Parajfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Magyaros zöldbableves (1;3) Lecsós csirkeragu Párolt rizs köret Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Rántott csirkemell (1) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Karalábékémmleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;12) Tészta köret Mandarin
Tápanyagértékek	EN:917 ZS:17,1 TZS:3,3 FH:32,0 SZH:151,6CK:39,9 SO:3,1	EN:971 ZS:58,7 TZS:9,6 FH:36,9 SZH:72,0 CK:10,0 SO:3,1	EN:706 ZS:13,7 TZS:2,0 FH:34,2 SZH:115,4CK:1,9 SO:2,6	EN:1293 ZS:85,8 TZS:9,8 FH:26,2 SZH:96,2 CK:5,6 SO:13,0	EN:537 ZS:32,2 TZS:5,8 FH:20,1 SZH:39,8 CK:4,2 SO:3,3
Ebéd B	Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10)	Árpagyöngyleves (1;8) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Lencsefőzelék (1;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Magyaros zöldbableves (1;3) Pulykaaprópecsenye (1) Sajtmártás (1;7) Kukoricás rizs Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1) Banán	Karalábékémmleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertés tokány (1;6;10) Bulgur köret (1) Mandarin
Tápanyagértékek	EN:797 ZS:28,7 TZS:3,9 FH:29,8 SZH:101,5 CK:4,3 SO:3,8	EN:1241 ZS:51,9 TZS:6,6 FH:43,6 SZH:140,6CK:24,6 SO:4,9	EN:1056 ZS:47,7 TZS:5,1 FH:37,2 SZH:124,4CK:8,9 SO:5,4	EN:1000 ZS:42,2 TZS:8,3 FH:30,1 SZH:121,4CK:4,9 SO:17,6	EN:914 ZS:42,6 TZS:10,5 FH:31,7 SZH:100,5 CK:12,1 SO:4,3

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 46. hét 2023.11.13 - 2023.11.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Káposztás kocka (1) Alma	Zabgaluska leves (1;3;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Francia hagymaleves (7) Bácskai rizseshús Csalamádé (10;12)	Reszelt tésztalesves (1) Sertés aprópecsenye Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Óvári csirkemell (1;7) Rizzi-bizi Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:810 ZS:19,2 TZS:3,8 FH:30,8 SZH:126,0 CK:27,7 SO:3,2	EN:1085 ZS:41,7 TZS:8,1 FH:32,2 SZH:138,0CK:7,5 SO:7,9	EN:727 ZS:35,8 TZS:6,4 FH:21,7 SZH:78,8 CK:2,7 SO:2,5	EN:918 ZS:45,3 TZS:8,0 FH:33,5 SZH:87,1 CK:4,7 SO:4,2	EN:956 ZS:28,0 TZS:5,8 FH:46,7 SZH:125,8 CK:40,9 SO:3,9
Ebéd B	Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Tejberizs (7) Fahéjszórát Alma	Zabgaluska leves (1;3;9) Kelkáposzta főzelék (1;12) Roston sült csirkemell Félbarna kenyér (1) Mandarin	Francia hagymaleves (7) Zöldséges csirkeapró Párolt rizs köret	Reszelt tésztalesves (1) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:846 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:31,8 SZH:148,4 CK:78,6 SO:2,2	EN:584 ZS:11,1 TZS:2,1 FH:34,6 SZH:81,3 CK:3,5 SO:4,3	EN:725 ZS:25,7 TZS:3,0 FH:29,9 SZH:94,2 CK:2,1 SO:3,5	EN:906 ZS:44,2 TZS:12,9 FH:30,3 SZH:95,8 CK:4,7 SO:4,7	EN:963 ZS:32,4 TZS:9,2 FH:33,6 SZH:124,2 CK:41,0 SO:2,2

47. hét 2023.11.20 - 2023.11.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Zellerleves (1;9) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9) Gofri (1;3;5;7;8) Csokiöntet (1;7) Kiwi gyümölcs
Tápanyagértékek	EN:586 ZS:11,7 TZS:2,4 FH:18,8 SZH:95,4 CK:35,6 SO:11,8	EN:1373 ZS:51,7 TZS:19,7 FH:53,9 SZH:166,4CK:34,2 SO:3,9	EN:1207 ZS:33,6 TZS:3,7 FH:31,5 SZH:202,4CK:57,9 SO:5,2	EN:1078 ZS:48,3 TZS:5,7 FH:32,5 SZH:124,1 CK:27,2 SO:5,9	EN:5464 ZS:340,1 TZS:83,4 FH:101,3 SZH:508,6CK:254,3 SO:8,9
Ebéd B	Kertészleves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Zellerleves (1;9) Bakonyi pulykatokány (1;7) Kuszkus köret (1) Narancs	Paradicsomleves (1) Töltött csirkecomb (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Káposztasaláta	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés aprópecsenye Brokkolifőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Kiwi gyümölcs
Tápanyagértékek	EN:654 ZS:15,3 TZS:2,4 FH:25,9 SZH:99,0 CK:15,4 SO:3,9	EN:1248 ZS:38,6 TZS:4,9 FH:43,9 SZH:173,8 CK:7,2 SO:4,0	EN:1335 ZS:48,1 TZS:13,3 FH:62,3 SZH:153,3 CK:44,2 SO:3,6	EN:774 ZS:38,5 TZS:9,6 FH:23,1 SZH:79,8 CK:12,6 SO:5,9	EN:1091 ZS:36,1 TZS:4,1 FH:29,2 SZH:127,4CK:23,7 SO:5,0

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 48. hét 2023.11.27 - 2023.12.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Lebbencs leves (1;12) Főtt virsli Parajfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Párolt csirkemell Meggymártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Karalábéleves (1;3;7) Zöldséges sertésragu Párolt rizs köret	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott napraforgó (5;6;8;11) Sertés pörkölt Tészta köret Csemege uborka (10)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Porcukor szórat Mandarin
Tápanyagértékek	EN:882 ZS:40,6 TZS:8,7 FH:24,4 SZH:100,6CK:7,8 SO:4,8	EN:696 ZS:13,8 TZS:5,8 FH:35,2 SZH:101,9 CK:62,7 SO:5,7	EN:936 ZS:41,4 TZS:8,2 FH:32,9 SZH:117,1 CK:1,8 SO:3,0	EN:626 ZS:43,8 TZS:7,4 FH:26,5 SZH:29,3 CK:7,5 SO:5,9	EN:1095 ZS:12,2 TZS:1,7 FH:30,0 SZH:209,6CK:72,4 SO:12,7
Ebéd B	Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) Félbarna kenyér (1) Körte	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12) Túró rudi (6;7)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott csirkemell (1) Burgonyapüré (7;12) Alma kompót	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott napraforgó (5;6;8;11) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Csemege	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Mandarin
Tápanyagértékek	EN:1163 ZS:48,6 TZS:9,4 FH:28,9 SZH:146,3 CK:36,0 SO:4,3	EN:750 ZS:26,9 TZS:9,7 FH:31,1 SZH:94,4 CK:18,5 SO:12,0	EN:1430 ZS:81,9 TZS:11,8 FH:37,0 SZH:137,7CK:17,3 SO:3,8	EN:1108 ZS:63,5 TZS:12,0 FH:34,3 SZH:98,4 CK:16,5 SO:5,1	EN:943 ZS:30,6 TZS:4,7 FH:36,8 SZH:129,0CK:10,2 SO:4,0
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.					