



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



44. hét 2023.10.30 - 2023.11.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Citromos tea Gyrosos húskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Málna tea Kefires-kapros túrókrém (7) Fehér kenyér(1;6)	Tej (7) Vaj (7) méz Fehér kenyér(1;6)	Citromos tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Sajtós bundás kenyér (1;3;7)	Kakaó (7) Vaj (7) Briós (1;3;6;7)
Tápanyagértékek	EN:611 ZS:22,2 TZS:11,7 FH:10,1 SZH:88,9 CK:34,0 SO:2,4	EN:522 ZS:15,0 TZS:1,2 FH:21,9 SZH:71,7 CK:22,5 SO:1,4	EN:350 ZS:3,9 TZS:2,0 FH:15,1 SZH:62,1 CK:16,3 SO:1,6	EN:646 ZS:22,0 TZS:10,8 FH:19,0 SZH:94,3 CK:48,8 SO:1,8	EN:586 ZS:19,8 TZS:5,9 FH:13,1 SZH:85,7 CK:32,3 SO:3,1	EN:563 ZS:24,2 TZS:2,2 FH:18,8 SZH:65,7 CK:15,1 SO:1,3	EN:624 ZS:29,8 TZS:14,0 FH:19,0 SZH:73,0 CK:25,5 SO:0,9
Tízórai	Banán	Nápolyi (1;7)	Alma	Körte	Kefír (7) Kifli (1;7)	Habos puding	Alma
Tápanyagértékek	EN:210 ZS:0 TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK:0 SO:0	EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK:0 SO:0	EN:130 ZS:0 TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:0 ZS:0 TZS:0 FH:0 SZH:0 CK:0 SO:0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0 SO:0
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)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Barbecue csirkecomb Párolt rizs köret 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)	Vajgaluskaleves (1;3) Rakott kelkáposzta (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Bakonyi sertéstokány (1;7) Kuszkus köret(1)
Tápanyagértékek	EN:1516 ZS:63,9 TZS:10,0 FH:58,8 SZH:171,9 CK:9,3 SO:6,3	EN:1283 ZS:63,1 TZS:16,0 FH:47,1 SZH:127,8CK:7,5 SO:6,8	EN:1293 ZS:58,6 TZS:15,4 FH:50,4 SZH:138,3 CK:7,2 SO:4,9	EN:1033 ZS:45,4 TZS:11,8 FH:38,6 SZH:112,3 CK:31,0 SO:5,5	EN:1288 ZS:65,9 TZS:7,7 FH:38,7 SZH:124,3 CK:41,8 SO:4,0	EN:848 ZS:29,1 TZS:5,4 FH:33,8 SZH:113,8 CK:2,0 SO:5,6	EN:1463 ZS:57,4 TZS:11,1 FH:53,8 SZH:179,8 CK:11,8 SO:6,3
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Stefánia vagdalt (1;3) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sztroganoff sertéstokány (1;7;10) Tészta köret Mandarin	Tojásleves (1;3) Paprikás sertéssült Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Meggyleves (1;7) Citromos halfilé (4) Zöldséges rizs	Vajgaluskaleves (1;3) Budapest sertésragu Burgonyapüré (7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Sült tarja Bulgur köret (1) Fokhagymamártás (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1702 ZS:53,2 TZS:13,2 FH:57,1 SZH:241,4CK:17,3 SO:5,0	EN:990 ZS:32,2 TZS:8,4 FH:39,1 SZH:128,7CK:3,8 SO:6,1	EN:770 ZS:52,8 TZS:10,6 FH:25,6 SZH:44,6 CK:4,7 SO:4,2	EN:1303 ZS:81,2 TZS:15,6 FH:49,0 SZH:89,0 CK:18,1 SO:4,7	EN:1353 ZS:64,4 TZS:8,9 FH:58,8 SZH:129,9 CK:41,9 SO:5,1	EN:1066 ZS:36,5 TZS:10,6 FH:42,7 SZH:136,1 CK:12,6 SO:7,4	EN:1091 ZS:42,9 TZS:7,8 FH:50,0 SZH:124,1CK:17,2 SO:4,7
Uzsonna	Sós perec (1;3;7)	Szőlő	Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Gyümölcsjoghurt (7)	Sajtós croissant (1;7)	Szőlő	50 %-os gyümölcsnektár
Tápanyagértékek	EN:196 ZS:5,3 TZS: FH:5,6 SZH:30,3 CK:0 SO:0	EN:117 ZS:0 TZS:0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:0	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:117 ZS:0 TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0
Vacsora	Baromfi párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Pulykasült Francia saláta (3;7;10;12)	Szendvics sonka Margarin Kifli (1;6) Paprika	Pecsényezsír Kukoricás kenyér (1) Lilahagyma	Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Olaszoshalkrém (4;6) teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Löncs felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:418 ZS:16,3 TZS:4,4 FH:11,4 SZH:53,8 CK:1,2 SO:2,8	EN:655 ZS:39,0 TZS:4,6 FH:43,2 SZH:25,3 CK:11,8 SO:3,4	EN:380 ZS:9,0 TZS:2,8 FH:19,5 SZH:56,2 CK:2,4 SO:3,0	EN:1018 ZS:81,2 TZS:38,0 FH:8,5 SZH:62,0 CK:1,1 SO:1,4	EN:473 ZS:21,9 TZS:14,0 FH:10,3 SZH:57,6 CK:1,7 SO:2,1	EN:373 ZS:6,8 TZS:0,6 FH:12,3 SZH:62,8 CK:5,8 SO:1,9	EN:442 ZS:16,2 TZS:4,8 FH:13,9 SZH:56,7 CK:1,4 SO:3,3

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



45. hét 2023.11.06 - 2023.11.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forralt tej (7) Gouda sajt (3;7) Margarin Félbarna kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Körözött (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek	Gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Kakaó(7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Szendvicsskrém (7) Burgonyás kenyér(1)	Citromos tea Sajtos-baconos kenyérlángos (1;6;7;12)
Tápanyagértékek	EN:628 ZS:24,6 TZS:12,3 FH:34,3 SZH:67,0 CK:14,3 SO:3,1	EN:554 ZS:9,3 TZS:4,8 FH:20,0 SZH:98,6 CK:34,2 SO:2,1	EN:479 ZS:7,1 TZS:1,1 FH:10,8 SZH:89,3 CK:33,5 SO:1,7	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:591 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:17,6 SZH:87,4 CK:33,7 SO:3,3	EN:304 ZS:22,2 TZS:11,4 FH:10,7 SZH:15,8 CK:15,7 SO:0,8	EN:1084 ZS:62,5 TZS:20,1 FH:23,4 SZH:102,4 CK:34,2 SO:2,3
Tízórai	Szőlő	Alma	50 %-os gyümölcsnektár	Szőlő	Gyümölcsös ivóyoghurt (7)	Ózibarackbefőtt	Citromos nápolyi (1;6)
Tápanyagértékek	EN:117 ZS: 0 TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0 SO:0	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:117 ZS:0 TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:83 ZS:2,0 TZS:1,1 FH:2,5 SZH:11,0 CK:11,0 SO:0,1	EN:43 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:11,6 CK:10,6 SO:0,0	EN:233 ZS:13,4 TZS:5,2 FH:2,4 SZH:25,4 CK:11,1 SO:0,1
Ebéd A	Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Lekváros derelye (1) Fahéjszórat Narancs	Árpagyöngyleves (1;8) Sertés sült Parajfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Magyaros zöldbaleves (1;3) Lecsós csirkeragu Tarhonya (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Rántott csirkemell (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Karalábékemleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;12) Tészta köret	Kacsa húsleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Zöldséges rizs	Húsgombóclevés (1;3) Mágyarakás (1;3;6;7) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1039 ZS:21,9 TZS:4,2 FH:38,4 SZH:165,7 CK:45,0 SO:4,0	EN:1352 ZS:69,9 TZS:10,9 FH:51,1 SZH:123,0 CK:20,5 SO:4,8	EN:793 ZS:21,4 TZS:3,0 FH:40,5 SZH:112,5 CK:5,8 SO:3,6	EN:1440 ZS:80,2 TZS:10,0 FH:51,2 SZH:116,5 CK:7,4 SO:22,9	EN:620 ZS:35,9 TZS:6,5 FH:25,6 SZH:46,7 CK:5,2 SO:4,4	EN:1256 ZS:65,1 TZS:16,7 FH:67,1 SZH:96,2 CK:2,7 SO:6,0	EN:541 ZS:17,1 TZS:6,0 FH:24,5 SZH:68,3 CK:12,8 SO:1,0
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) Puszedli (1;3)	Magyaros zöldbaleves (1;3) Pulykaaprópecsenye (1) Sajtmártás (1;7) Kukoricás rizs Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1) Banán	Karalábékrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertés tokány (1;6;10) Bulgur köret (1) Mandarin	Kacsa húsleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Lyoni csirkemell (1) Tört burgonya (12) Csemege uborka (10)	Húsgombóclevés (1;3) Magyaróvári sertésragu (1) Reszelt sajt (7) Tészta köret Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1152 ZS:31,9 TZS:4,4 FH:43,8 SZH:167,9 CK:7,1 SO:4,7	EN:1725 ZS:64,5 TZS:7,7 FH:59,9 SZH:212,4 CK:38,9 SO:7,4	EN:1275 ZS:61,0 TZS:6,6 FH:46,4 SZH:139,7 CK:10,9 SO:7,2	EN:1306 ZS:58,7 TZS:10,7 FH:38,1 SZH:151,1 CK:6,5 SO:30,1	EN:1136 ZS:57,4 TZS:14,5 FH:41,4 SZH:113,4 CK:13,7 SO:4,9	EN:783 ZS:22,4 TZS:3,4 FH:41,4 SZH:94,5 CK:3,8 SO:8,9	EN:915 ZS:54,7 TZS:15,2 FH:43,8 SZH:57,9 CK:4,7 SO:2,9
Uzsonna	Tejföl (7) Kifli (1;7)	Sajtos pogácsa (1;3;7)	Körte	Sütötök sütve	Meggyes pite (1;3;6)	Narancs	Banán
Tápanyagértékek	EN:168 ZS:5,7 TZS:0,4 FH:4,5 SZH:24,4 CK:2,5 SO:0,4	EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1	EN:130 ZS:0 TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0	EN:200 ZS:1,5 TZS: FH:3,8 SZH:41,2 CK:22,5 SO:0,8	EN:152 ZS:9,0 TZS:5,5 FH:1,5 SZH:17,2 CK:6,5 SO:0,0	EN:82 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0 SO:0	EN:210 ZS:0 TZS:0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:0 SO:0
Vacsora	Kenőmájas Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kigyóuborka	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér (1)	Zala felvágott Margarin Szezámós zsemle (1;11) Paprika	Orosz hússaláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)	Sonkakrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Libatepertő teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Kockasajt, natúr (7) Vaj (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:446 ZS:13,2 TZS:5,1 FH:17,9 SZH:66,0 CK:2,1 SO:2,8	EN:459 ZS:19,2 TZS:7,6 FH:15,5 SZH:55,0 CK:0,7 SO:3,0	EN:483 ZS:18,1 TZS:6,1 FH:17,3 SZH:59,9 CK:2,0 SO:2,5	EN:655 ZS:18,4 TZS:2,0 FH:27,5 SZH:88,8 CK:14,1 SO:4,7	EN:336 ZS:4,8 TZS:0,3 FH:10,8 SZH:60,0 CK:2,3 SO:1,9	EN:1020 ZS:72,1 TZS:25,6 FH:16,7 SZH:55,9 CK:0,9 SO:2,2	EN:585 ZS:31,6 TZS:18,5 FH:13,2 SZH:59,2 CK:1,0 SO:2,7

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



46. hét 2023.11.13 - 2023.11.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea (12) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Tejeskávé (1;7) Fonottka (1;3;7;8)	Citromos tea Májusi csemege (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Forralt tej (7) Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Málna tea Pritaminos párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea (12) Sült debreceni kolbász Mustár (10) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Kakaós csiga (1;3;6;11;13)
Tápanyagértékek	EN:662 ZS:22,4 TZS:13,7 FH:11,9 SZH:99,9 CK:34,7 SO:0,6	EN:606 ZS:14,8 TZS:5,0 FH:18,8 SZH:98,6 CK:37,6 SO:1,2	EN:597 ZS:19,9 TZS:7,4 FH:13,1 SZH:87,8 CK:32,5 SO:3,3	EN:732 ZS:40,3 TZS:17,0 FH:24,4 SZH:70,2 CK:14,8 SO:3,4	EN:516 ZS:19,8 TZS:6,2 FH:12,5 SZH:69,3 CK:14,6 SO:3,1	EN:796 ZS:38,1 TZS:13,5 FH:25,5 SZH:85,7 CK:33,5 SO:5,3	EN:528 ZS:21,5 TZS:8,1 FH:16,8 SZH:77,0 CK:37,0 SO:0,7
Tízórai	Túrós rudi (6;7)	Körte	Sós perenc (1;3;7)	Alma	Pite túrós (1;3;6;7)	Kiwi gyümölcs	Narancs
Tápanyagértékek	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:130 ZS:0 TZS:0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0	EN:196 ZS:5,3 TZS:0 FH:5,6 SZH:30,3 CK:0 SO:0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0 SO:0	EN:201 ZS:7,4 TZS:3,4 FH:2,3 SZH:32,6 CK:12,2 SO:0,1	EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9,0 CK:0 SO:0	EN:82 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0 SO:0
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) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Óvári csirkemell (1;7) Rizi-bizi Csemege uborka (10)	Marhahúsleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Rakott karfiol (csirkehússal) (7) Félbarna kenyér (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Brokkolikrémléves (1;7) Pirított tészta (1) Sült burgonya (12) Brassói aprópecsenye Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1042 ZS:22,4 TZS:4,6 FH:42,0 SZH:165,6 CK:29,7 SO:4,0	EN:1388 ZS:54,1 TZS:11,2 FH:43,6 SZH:173,6 CK:8,2 SO:9,2	EN:839 ZS:39,0 TZS:7,3 FH:25,7 SZH:95,8 CK:3,1 SO:3,0	EN:1042 ZS:54,0 TZS:13,0 FH:45,4 SZH:86,8 CK:5,3 SO:7,7	EN:1113 ZS:31,5 TZS:6,3 FH:53,2 SZH:149,9 CK:47,3 SO:4,3	EN:649 ZS:22,9 TZS:8,3 FH:30,7 SZH:76,2 CK:9,2 SO:3,0	EN:785 ZS:23,5 TZS:3,8 FH:37,1 SZH:98,7 CK:5,2 SO:6,0
Ebéd B	Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Tejberizs (7) Fahéjszórat Alma	Zabgaluska leves (1;3;9) Kelkáposzta főzelék (1;12) Sült kolbász 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)	Marhahúsleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Csirke gyros Sült burgonya (12) Görög saláta	Brokkolikrémléves (1;7) Pirított tészta (1) Sajtós sültcsirkecomb (7) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:906 ZS:14,4 TZS:3,2 FH:35,6 SZH:155,7 CK:76,3 SO:2,6	EN:727 ZS:28,3 TZS:9,5 FH:20,7 SZH:93,3 CK:3,5 SO:4,6	EN:841 ZS:28,3 TZS:3,4 FH:36,2 SZH:110,9 CK:2,1 SO:4,2	EN:1040 ZS:49,7 TZS:13,5 FH:33,4 SZH:113,8 CK:5,4 SO:5,1	EN:1218 ZS:35,1 TZS:9,3 FH:39,0 SZH:173,1 CK:48,2 SO:3,5	EN:607 ZS:17,1 TZS:3,1 FH:31,9 SZH:73,2 CK:1,0 SO:3,7	EN:944 ZS:37,0 TZS:8,4 FH:49,9 SZH:101,9 CK:15,2 SO:5,4
Uzsonna	Kifli (1;7) Natúr joghurt (7)	Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Szőlő	Csokoládé puding (1;7)	Gyümölcs saláta	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Sütecsüti
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:0	EN:117 ZS:0 TZS:0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:826 ZS:3,2 TZS:2,2 FH:3,6 SZH:38,0 CK:27,2 SO:0,2	EN:116 ZS:0,3 TZS:0,3 FH:1,0 SZH:25,7 CK:4,3 SO:0	EN:83 ZS:2,0 TZS:1,1 FH:2,5 SZH:11,0 CK:11,0 SO:0,1	EN:200 ZS:1,5 TZS:0,3 FH:3,8 SZH:41,2 CK:22,5 SO:0,8
Vacsora	Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Vaníliás túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sült csirkecomb filé Majonéz kukorica (3;7;10)	Zöldhagymás tejszínrém (7) Félbarna kenyér (1)	Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Olajos hal (4) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:656 ZS:40,2 TZS:14,6 FH:16,7 SZH:55,1 CK:1,0 SO:4,2	EN:422 ZS:13,5 TZS:5,2 FH:13,9 SZH:58,8 CK:3,8 SO:2,8	EN:414 ZS:11,0 TZS:4,5 FH:12,2 SZH:63,7 CK:10,7 SO:1,7	EN:752 ZS:51,9 TZS:9,3 FH:47,6 SZH:17,3 CK:13,1 SO:6,4	EN:448 ZS:18,8 TZS:11,8 FH:9,7 SZH:55,3 CK:2,0 SO:1,6	EN:396 ZS:14,9 TZS:6,4 FH:7,2 SZH:55,5 CK:2,0 SO:3,1	EN:480 ZS:10,4 TZS:4,2 FH:37,1 SZH:55,9 CK:0,9 SO:2,7

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélék; 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.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



47. hét 2023.11.20 - 2023.11.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forralt tej (7) Tavasz felvágott Margarin Zsemle (1)	Citromos tea Edami sajt (7) Vaj (7) Paprika teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Hamburger (marha) (1;3;6;10)	Karamellás tej (7) Sajtós croissant (1;3;7)	Forralt tej (7) Szendvics sonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Szalonnás rántotta (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	EN:638 ZS:24,0 TZS:7,3 FH:26,1 SZH:78,0 CK:16,3 SO:1,8	EN:767 ZS:34,5 TZS:20,6 FH:22,4 SZH:87,4 CK:32,4 SO:2,1	EN:691 ZS:28,9 TZS:8,7 FH:24,0 SZH:79,7 CK:46,9 SO:3,0	EN:963 ZS:36,2 TZS:17,5 FH:22,5 SZH:134,6 CK:71,1 SO:1,4	EN:519 ZS:15,2 TZS:2,9 FH:24,1 SZH:69,3 CK:16,0 SO:3,7	EN:543 ZS:15,3 TZS:4,7 FH:10,8 SZH:87,0 CK:33,4 SO:3,3	EN:601 ZS:24,0 TZS:6,2 FH:23,9 SZH:70,0 CK:15,1 SO:3,4
Tízórai	Puszedli (1;3)	50 %-os gyümölcsnektár	Alma	Kefir (7)	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Banán	Körte
Tápanyagértékek	EN:112 ZS:0,5 TZS:0,2 FH:1,5 SZH:25,0 CK:17,0 SO:0,0	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,6 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:257 ZS:12,0 TZS:8,0 FH:10,1 SZH:26,6 CK:1,1 SO:1,4	EN:210 ZS:0 TZS:0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:0,0 SO:0,0	EN:130 ZS:0 TZS:0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0
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	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Temesvári pulykaszelet (7) Párolt rizs köret	Zöldborsóleves (1;3) Csülköspacal Főtt burgonya (12) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:636 ZS:12,5 TZS:2,5 FH:20,3 SZH:103,8 CK:36,1 SO:12,2	EN:1592 ZS:53,0 TZS:20,0 FH:59,8 SZH:213,4 CK:57,4 SO:4,7	EN:1348 ZS:37,3 TZS:4,1 FH:34,0 SZH:228,7 CK:65,2 SO:6,4	EN:1269 ZS:56,4 TZS:6,7 FH:39,6 SZH:146,1 CK:30,5 SO:6,8	EN:10605 ZS:672,2 TZS:166,1 FH:185,5 SZH:973,8 CK:494,7 SO:15,0	EN:776 ZS:18,0 TZS:3,8 FH:45,5 SZH:109,5 CK:5,6 SO:4,0	EN:841 ZS:31,3 TZS:7,0 FH:36,2 SZH:98,2 CK:3,8 SO:3,8
Ebéd B	Kertészleves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Zellerleves (1;9) Bakonyi pulykatokány (1;7) Kuskusz 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 szórat Kiwi gyümölcs	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Csikós sertéstokány (1;7) Tészta köret	Zöldborsóleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Párolt rizs fél adag Párolt zöldségköret fél adag
Tápanyagértékek	EN:921 ZS:21,7 TZS:4,1 FH:45,0 SZH:130,8 CK:19,3 SO:4,8	EN:1356 ZS:40,8 TZS:5,5 FH:53,8 SZH:187,0 CK:8,2 SO:4,9	EN:1474 ZS:48,8 TZS:15,7 FH:76,8 SZH:170,4 CK:48,8 SO:4,4	EN:1056 ZS:48,2 TZS:11,0 FH:30,2 SZH:119,5 CK:15,9 SO:8,0	EN:1433 ZS:39,2 TZS:4,7 FH:43,0 SZH:172,7 CK:24,2 SO:6,5	EN:656 ZS:57,9 TZS:13,5 FH:19,5 SZH:14,0 CK:4,7 SO:3,7	EN:1104 ZS:51,2 TZS:6,5 FH:47,5 SZH:113,5 CK:7,4 SO:4,2
Uzsonna	Sajtós pogácsa (1;3;7)	Ízes palacsinta (1;3;7)	Tejfől (7) Kifli (1;7)	Almás pite (1;3)	Narancs	Túró rudi (6;7)	Gyümölcsjoghurt (7)
Tápanyagértékek	EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1	EN:45 ZS:0,1 TZS:0,1 FH:1,0 SZH:9,8 CK:2,3 SO:0,0	EN:323 ZS:18,9 TZS:12,2 FH:8,0 SZH:27,9 CK:6,0 SO:0,4	EN: 251 ZS:9,3 TZS:4,3 FH:2,9 SZH:40,8 CK:15,2 SO:0,08	EN:82 ZS: TZS:0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0,0	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0
Vacsora	Pulyka húskrémmel (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Egyben sertésvagdalt (1;3) Ecetes almapirika (10;12) Félbarna kenyér (1)	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Túrista szálami Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Zöldfűszeres vajkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom	Debreceni sertéskaraj (1) Francia saláta (3;7;10;12)	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:395 ZS:11,1 TZS:5,8 FH:17,8 SZH:54,8 CK:1,0 SO:3,2	EN:532 ZS:15,2 TZS:5,4 FH:24,6 SZH:72,4 CK:1,3 SO:4,7	EN:446 ZS:16,3 TZS:6,3 FH:16,1 SZH:57,4 CK:1,1 SO:3,0	EN:535 ZS:26,4 TZS:8,6 FH:16,4 SZH:54,8 CK:0,8 SO:3,3	EN:529 ZS:22,5 TZS:13,7 FH:11,7 SZH:68,0 CK:3,2 SO:0,6	EN:623 ZS:36,7 TZS:7,7 FH:34,8 SZH:30,1 CK:11,8 SO:4,4	EN:387 ZS:8,1 TZS:5,1 FH:16,2 SZH:61,0 CK:1,7 SO:2,1

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 szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



48. hét 2023.11.27 - 2023.12.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea (12) Bécsi felvágott Margarin Szezámós zsemle (1;11)	Kakaó(7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Pulyka pizzasonka (6) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Margarin Sajtós kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Sült császárszalonna teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Sajtós bundás kenyér (1;3;7) Paradicsom	Téli fűszeres tea Főtt virsli Mustár (10) teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:624 ZS:21,6 TZS:8,0 FH:15,8 SZH:88,6 CK:33,3 SO:2,2	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:522 ZS:11,4 TZS:2,7 FH:15,5 SZH:86,0 CK:32,4 SO:3,4	EN:486 ZS:15,4 TZS:1,2 FH:22,7 SZH:61,6 CK:14,0 SO:1,4	EN:850 ZS:44,7 TZS:11,2 FH:14,0 SZH:94,2 CK:41,6 SO:3,0	EN:577 ZS:24,3 TZS:2,2 FH:19,4 SZH:68,1 CK:15,1 SO:1,3	EN:580 ZS:23,2 TZS:5,7 FH:15,8 SZH:74,0 CK:21,8 SO:3,8
Tízórai	Alma	Narancs	Banán	Vaníliás krémtúró (7)	Pizza szelet (1;6;7)	Szőlő	Kifli (1;7) Kefir (7)
Tápanyagértékek	EN:56 ZS:0,6 TZS:0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0 SO:0	EN:82 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0 SO:0	EN:210 ZS:0 TZS:0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:0 SO:0	EN:112 ZS:5,5 TZS:3,6 FH:5,0 SZH:9,0 CK:8,5 SO:0,0	EN:663 ZS:31,3 TZS:9,5 FH:27,3 SZH:65,6 CK:4,1 SO:2,7	EN:117 ZS:0 TZS:0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4
Ebéd A	Lebbencs leves (1;12) Főtt virsli Parajfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Párolt csirkemell Meggy mártás (1;7) Bulgur köret 1/2 (1) Túró rudi (6;7)	Karalábéleves (1;3;7) Zöldséges sertésragu Párolt rizs köret	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított napraforgó (5;6;8;11) Sertés pörkölt Tészta köret Csemege uborka (10)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Porcukorszórat Mandarin	Csirke erőleves Levesbetét tészta (1) Kolozsvári rakottkáposzta	Citromos almaleves (1;7) Baconbe göngyölt sajttal töltött csirkemell (7;10) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12) Piskóta
Tápanyagértékek	EN:977 ZS:43,9 TZS:9,2 FH:28,3 SZH:110,7 CK:7,9 SO:5,4	EN:932 ZS:18,5 TZS:6,3 FH:47,7 SZH:140,0 CK:75,6 SO:6,0	EN:1095 ZS:48,9 TZS:9,9 FH:39,0 SZH:134,4 CK:2,1 SO:3,6	EN:687 ZS:46,7 TZS:8,1 FH:29,0 SZH:34,9 CK:9,3 SO:6,8	EN:1175 ZS:14,1 TZS:2,1 FH:37,9 SZH:216,9 CK:73,4 SO:6,2	EN:920 ZS:43,9 TZS:16,7 FH:56,3 SZH:70,3 CK:3,9 SO:13,6	EN:1348 ZS:58,9 TZS:14,6 FH:35,7 SZH:156,6 CK:60,1 SO:3,2
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;3) Burgonyapüré (7;12) Alma kompót	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított napraforgó (5;6;8;11) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Mandarin	Csirke erőleves Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Tört burgonya (12) Káposztasaláta	Citromos almaleves (1;7) Sertés sült Gombamártás (1;7) Párolt rizs köret Piskóta rolád (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:1375 ZS:63,1 TZS:12,7 FH:37,1 SZH:158,5 CK:36,3 SO:5,1	EN:856 ZS:32,9 TZS:11,3 FH:36,1 SZH:102,1 CK:19,3 SO:4,1	EN:1633 ZS:81,8 TZS:12,8 FH:62,8 SZH:159,3 CK:19,2 SO:4,4	EN:1173 ZS:66,0 TZS:12,6 FH:34,9 SZH:107,6 CK:17,9 SO:3,6	EN:1011 ZS:32,7 TZS:4,9 FH:44,3 SZH:133,3 CK:11,5 SO:4,4	EN:1165 ZS:55,2 TZS:16,1 FH:75,1 SZH:78,9 CK:3,9 SO:6,0	EN:1634 ZS:68,7 TZS:14,4 FH:54,2 SZH:197,9 CK:59,1 SO:3,5
Uzsonna	Lekváros buktá (1;3;6;7)	Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök sütve	Gyümölcs saláta	Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)	Gyümölcsjoghurt (7)	Kiwi gyümölcs
Tápanyagértékek	EN:307 ZS:7,2 TZS:3,0 FH:7,4 SZH:55,9 CK:15,1 SO:0,4	EN:108 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:2,1 SZH:12,9 CK:7,0 SO:0,0	EN:200 ZS:1,5 TZS:0,8 SZH:41,2 CK:22,5 SO:0,8	EN:116 ZS:0,3 TZS:0,0 SZH:25,7 CK:4,3 SO:0	EN:184 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:7,0 SZH:24,6 CK:2,5 SO:0,7	EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0	EN:42 ZS:0 TZS:0,8 SZH:9,0 CK:0 SO:0
Vacsora	Trappista sajt szeletelt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Margarin	Mustáros kolbászkrem (10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Petrezselymes szendvicsek (7) Burgonyás kenyér(1)	Sertés sült Csiki saláta (7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Olasz felvágott Margarin Kifli (1;7) Jégcsapretek	Kocsonya Félbarna kenyér (1)	Disznósajt Félbarna kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:506 ZS:21,9 TZS:11,0 FH:21,5 SZH:53,0 CK:0,8 SO:2,3	EN:445 ZS:17,9 TZS:5,4 FH:12,3 SZH:56,0 CK:1,0 SO:2,7	EN:175 ZS:18,0 TZS:11,4 FH:1,5 SZH:1,8 CK:1,7 SO:0,5	EN:902 ZS:49,6 TZS:8,1 FH:39,0 SZH:72,5 CK:18,9 SO:3,2	EN:421 ZS:17,8 TZS:6,6 FH:15,2 SZH:48,9 CK:2,2 SO:2,2	EN:1527 ZS:117,0 TZS:41,0 FH:58,4 SZH:56,1 CK:0,3 SO:3,2	EN:482 ZS:17,7 TZS:6,2 FH:20,6 SZH:58,7 CK:0,9 SO:3,4

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. Puhatestűek.