



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Vaj (7) Briós (1;3;6;7)	Vaníliás tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Burgonyás kenyér (1) Paprika	Kakaó (7) Csirkemellsonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika
Tápanyagértékek	EN:265 TZS:3,8 FH:8,0 SZH:33,8 CK:2,2 SO:1,5	EN:393 ZS:23,4 TZS:12,3 FH:10,1 SZH:37,0 CK:13,3 SO:0,5	EN:331 ZS:12,3 TZS:3,0 FH:15,1 SZH:39,4 CK:11,8 SO:1,7	EN:283 ZS:22,7 TZS:7,4 FH:11,6 SZH:7,0 CK:4,3 SO:1,2	EN:332 ZS:9,6 TZS:1,8 FH:17,8 SZH:44,3 CK:11,3 SO:1,8
Ebéd A	Jókai bableves (1;7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Téli Zöldségleves (1;3;9) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) Túró rudi (6;7)	Gyömbéres körteleves (1;7) Panirozott halpárma (1;4) Zöldséges rizs Majonéz (3;10)	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Pásztortarhonya (1;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1106 ZS:48,2 TZS:13,9 FH:34,0 SZH:127,2 CK:6,8 SO:5,5	EN:496 ZS:21,1 TZS:6,8 FH:23,0 SZH:50,9 CK:12,1 SO:3,3	EN:1051 ZS:52,1 TZS:6,0 FH:25,0 SZH:120,9 CK:24,0 SO:5,5	EN:972 ZS:40,5 TZS:6,3 FH:56,1 SZH:97,9 CK:17,8 SO:5,1	EN:850 ZS:31,2 TZS:8,7 FH:23,3 SZH:117,4 CK:13,9 SO:5,2
Ebéd B	Jókai bableves (1;7;9) Darás metélt (1) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Téli Zöldségleves (1;3;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Zöldbabfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Gyömbéres körteleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs köret Mongol saláta (10)	Kukoricadaraguskaleves (1;3) Sertéspörkölt Paszternákfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1457 ZS:52,4 TZS:11,3 FH:33,6 SZH:202,0 CK:20,8 SO:5,0	EN:806 ZS:46,9 TZS:12,0 FH:26,7 SZH:66,4 CK:16,2 SO:3,9	EN:611 ZS:7,8 TZS:1,6 FH:33,1 SZH:103,5 CK:19,0 SO:5,3	EN:889 ZS:41,5 TZS:8,2 FH:29,3 SZH:104,5 CK:20,1 SO:2,5	EN:1313 ZS:57,4 TZS:6,9 FH:40,6 SZH:155,8 CK:21,7 SO:4,6
Üzsonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Korpás pogácsa (1;3;7;12) Mandarin	Edami sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégsaprettek	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:270 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:34,7 CK:1,6 SO:0,3	EN:220 ZS:6,4 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:30,3 CK:1,2 SO:1,4	EN:244 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4,6 SZH:39,7 CK:0,8 SO:0,8	EN:302 ZS:13,2 TZS:7,1 FH:14,8 SZH:29,2 CK:0,8 SO:1,2	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5

50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcsös tea (12) Házi sertéssültkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejaskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Málna tea Gouda sajt (3;7) Margarin Szezámos kifli (1;5;8;11;13)	Forralt tej (7) Gépsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:275 TZS:1,2 FH:12,3 SZH:32,3 CK:8,5 SO:0,8	EN:243 ZS:6,5 TZS:3,0 FH:9,9 SZH:33,0 CK:3,6 SO:0,9	EN:418 ZS:23,5 TZS:12,6 FH:10,6 SZH:42,6 CK:15,2 SO:0,5	EN:196 ZS:13,1 TZS:7,4 FH:9,8 SZH:10,0 CK:10,0 SO:0,9	EN:311 ZS:8,8 TZS:2,0 FH:16,1 SZH:39,6 CK:9,4 SO:1,8
Ebéd A	Májgombóc leves (1;3;9) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Zellerleves (1;9) Sertés pörkölt Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:749 ZS:13,3 TZS:4,3 FH:23,5 SZH:128,0 CK:39,5 SO:2,1	EN:1149 ZS:65,7 TZS:16,7 FH:40,4 SZH:96,4 CK:8,4 SO:5,2	EN:782 ZS:26,5 TZS:3,9 FH:35,6 SZH:97,0 CK:11,9 SO:5,4	EN:855 ZS:51,5 TZS:9,2 FH:20,6 SZH:75,8 CK:20,7 SO:3,8	EN:992 ZS:35,8 TZS:8,2 FH:52,6 SZH:110,2 CK:26,0 SO:6,2
Ebéd B	Májgombóc leves (1;3;9) Káposztás kocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Erőleves Levesbetét tészta (1;3) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Zellerleves (1;9) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret (1) Kakaós nápolyi (1;6)	Tojásleves (1;3) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (1;7) Zöldséges halas ragu Párolt köles
Tápanyagértékek	EN:790 ZS:12,9 TZS:1,9 FH:24,5 SZH:138,6 CK:11,2 SO:3,5	EN:586 ZS:20,0 TZS:7,1 FH:21,2 SZH:75,5 CK:9,0 SO:14,3	EN:854 ZS:27,2 TZS:5,6 FH:30,7 SZH:115,8 CK:14,9 SO:2,7	EN:887 ZS:46,9 TZS:9,4 FH:35,9 SZH:74,2 CK:4,7 SO:4,8	EN:614 ZS:16,1 TZS:4,6 FH:13,9 SZH:100,6 CK:31,0 SO:3,2
Üzsonna	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)	Pritaminos párizsi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kigyóuborka	Magyaros szendvicsskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Túrós batyu (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:268 ZS:10,6 TZS:3,7 FH:8,3 SZH:33,7 CK:1,1 SO:1,5	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:263 ZS:11,1 TZS:3,7 FH:9,3 SZH:32,6 CK:0,7 SO:1,5	EN:198 ZS:3,2 TZS:1,6 FH:8,7 SZH:31,6 CK:1,3 SO:0,9	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Margarin Fonottka (1;3;7;8)	Téli fűszeres tea Gépsonka Margarin Szezámmagos zsemle (1;11)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Fehér kenyér (1)	Kakaó(7) Vaj (7) Briós (1;3;6;7)	Puncs tea Edami sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika
Tápanyagértékek	EN:335 TZS:3,7 FH:10,8 SZH:45,7 CK:16,1 SO:0,8	EN:254 ZS:6,4 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:38,9 CK:10,9 SO:1,4	EN:357 ZS:18,3 TZS:5,7 FH:14,4 SZH:33,7 CK:4,1 SO:2,5	EN:412 ZS:24,0 TZS:12,4 FH:11,3 SZH:39,1 CK:15,3 SO:0,5	EN:349 ZS:13,2 TZS:7,1 FH:14,8 SZH:40,2 CK:11,8 SO:1,2
Ebéd A	Palócleves (sértés) (1;7;12) Szilvás gombóc (1;3;12) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Mandarin	Árpagyöngyleves (1;8) Csemege sertéssült Finomfőzelék (1;7) Alma	Zöldborsóleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Csontleves Levesbetét tészta (1) Brokkolis csirkeragu Párolt rizs köret	Karácsonyi almaleves (1;7) Párizsi csirkemell (1;3;7) Burgonyapüré (7;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:1073 ZS:25,9 TZS:4,8 FH:31,1 SZH:168,9 CK:46,8 SO:3,0	EN:644 ZS:34,2 TZS:8,3 FH:29,8 SZH:52,9 CK:12,9 SO:3,2	EN:911 ZS:27,3 TZS:9,7 FH:39,1 SZH:124,7CK:15,5 SO:2,2	EN:763 ZS:26,9 TZS:3,8 FH:34,7 SZH:94,5 CK:3,7 SO:12,0	EN:1006 ZS:40,5 TZS:7,6 FH:35,4 SZH:118,0CK:44,5 SO:3,7
Ebéd B	Palócleves (sértés) (1;7;12) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Árpagyöngyleves (1;8) Gombamártás (1;7) Főtt sertéskaraj Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Zöldborsóleves (1;3) Csirkepaprikás (1;7) Tészta köret Narancs	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Karácsonyi almaleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (mini) (3;10)
Tápanyagértékek	EN:1079 ZS:43,2 TZS:7,8 FH:35,8 SZH:134,2 CK:7,9 SO:2,3	EN:650 ZS:32,6 TZS:5,4 FH:31,3 SZH:52,9 CK:1,2 SO:4,8	EN:721 ZS:38,9 TZS:5,0 FH:29,7 SZH:59,8 CK:0,7 SO:2,1	EN:744 ZS:41,2 TZS:8,3 FH:28,2 SZH:63,2 CK:5,2 SO:17,4	EN:1209 ZS:44,2 TZS:10,9 FH:24,5 SZH:151,1 CK:46,6 SO:2,1
Úzsonna	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Méz Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)	Pizzás csiga (1;6;7)
Tápanyagértékek	EN:280 ZS:12,1 TZS:4,5 FH:9,3 SZH:31,2 CK:1,0 SO:1,6	EN:251 ZS:9,9 TZS:5,3 FH:6,6 SZH:31,7 CK:1,8 SO:1,9	EN:231 ZS:4,9 TZS:1,5 FH:5,2 SZH:40,7 CK:13,2 SO:0,9	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5	EN:196 ZS:9,0 TZS:0,7 FH:3,6 SZH:24,3 CK:1,8 SO:0,2

52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-	-	Forralt tej (7) Sajtós-baconos párna (1;3;7)	Gyümölcs tea (12) Tojáskrém (3;7) Zsemle (1) Kápia paprika	Forralt tej (7) Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	-	EN:266 ZS:13,8 TZS:5,8 FH:6,3 SZH:23,4 CK:9,2 SO:1,3	EN:333 ZS:4,0 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:62,5 CK:28,9 SO:0,0	EN:309 ZS:10,3 TZS:3,3 FH:14,4 SZH:38,3 CK:10,8 SO:1,6
Ebéd A	-	-	Zöldséges burgonyaleves (12) Sült virsli Tökfőzelék (1;7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10)	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár
Tápanyagértékek	-	-	EN:635 ZS:32,9 TZS:6,1 FH:14,9 SZH:67,3 CK:21,5 SO:2,2	EN:872 ZS:32,9 TZS:8,1 FH:29,6 SZH:114,0CK:37,8 SO:3,0	EN:1153 ZS:31,8 TZS:10,9 FH:35,1 SZH:179,0CK:16,3 SO:1,1
Ebéd B	-	-	Zöldséges burgonyaleves (12) Rakott zöldség (sertéshússal) (7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Rizi-bizi	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát
Tápanyagértékek	-	-	EN:426 ZS:14,7 TZS:4,1 FH:21,7 SZH:47,4 CK:1,6 SO:0,2	EN:1531 ZS:78,5 TZS:11,0 FH:42,6 SZH:159,0CK:38,4 SO:2,9	EN:1056 ZS:44,5 TZS:6,9 FH:25,6 SZH:105,8 CK:21,2 SO:3,2
Úzsonna	-	-	Baromfi párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Csirkemellsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Magos croissant (1;3;6;7;11;13)
Tápanyagértékek	-	-	EN:252 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:9,0 SZH:29,7 CK:1,1 SO:1,5	EN:218 ZS:6,2 TZS:1,9 FH:9,7 SZH:28,9 CK:1,0 SO:1,6	EN:203 ZS:13,0 TZS:3,9 FH:7,4 SZH:19,4 CK:3,2 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.