



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 49. hét 2023.12.04 - 2023.12.10-ig

|  | Hétfő  | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   | Szombat   | Vasárnap   |
|--|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>   | Citromos tea Zala felvágott<br>Margarin Félbarna kenyér (1)  | Forralt tej (7) Vaj (7) Briós<br>(1;3;6;7)  | Vaníliás tej (7) Sajtos párizsi<br>(7) Margarin teljeskiőrlésű<br>kenyér (1)                       | Citromos tea Tonhalkrém<br>(3;4;6;7;10) Burgonyás<br>kenyér(1) Paprika   | Kakaó (7) Csirkemellsonka<br>Margarin Teljeskiőrlésű zsemle<br>(1;6)                   | Forralt tej (7) Sült kolbász<br>Mustár (10) teljeskiőrlésű<br>kenyér (1)  | Gyümölcs tea (12)<br>Tojásrántotta (3;7)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)                                |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:436 ZS:16,9 TZS:6,4<br>FH:14,6 SZH:55,2 CK:2,5<br>SO:2,6  | EN:607 ZS:29,3 TZS:13,8<br>FH:18,2 SZH:70,9 CK:23,5<br>SO:0,9   | EN:532 ZS:19,2 TZS:4,7<br>FH:25,9 SZH:63,7 CK:17,7<br>SO:2,9                                       | EN:343 ZS:29,7 TZS:11,3<br>FH:7,5 SZH:9,6 CK:5,6<br>SO:1,3   | EN:554 ZS:13,5 TZS:2,3<br>FH:30,9 SZH:79,7 CK:17,6<br>SO:3,3                           | EN:620 ZS:28,8 TZS:9,1<br>FH:23,8 SZH:63,4 CK:16,5<br>SO:3,4  | EN:653 ZS:21,0 TZS:5,9<br>FH:30,4 SZH:80,9 CK:33,8<br>SO:2,3   |
| <b>Tízórai</b>   | Túró desszert (6;7)  | Banán   | Mandarin   | Natúr joghurt (7)  | Csokoládé puding (milkland)<br>(1;7)   | Menü süti (1;3;5;6;7;8)   | Mandarin   |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:76 ZS:3,7 TZS:3,4<br>FH:1,8 SZH:9,2 CK:8,5<br>SO:0,0  | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6<br>SZH:48,4 CK: SO:  | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0<br>SZH:14,7 CK: SO:  | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4<br>FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:   | EN:826 ZS:3,2 TZS:2,2<br>FH:3,6 SZH:38,0 CK:27,2<br>SO:0,2                             | EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6<br>FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:   | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0<br>SZH:14,7 CK: SO:  |
| <b>Ebéd A</b>  | Jókai bableves (1;7;9) Reszelt<br>sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Narancs | Téli Zöldségleves (1;3;9)<br>Pulykaapró feltét (1)<br>Kelkáposzta főzelék (1;12)<br>Sajtos pogácsa (1;3;7)                                      | Gyömbéres körteleves (1;7)<br>Rántott halszelet (1;3;4)<br>Zöldséges rizs Majonéz (mini)<br>(3;10) | Kukoricadaraguskaleves (1;3)<br>Sült csirkecomb filé<br>Zöldborsófőzelék (1;7)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma | Paradisomleves (1)<br>Pásztortarhonya (1;12)<br>Csemege uborka (10)                    | Csontleves Levesbetét tészta<br>(1) Sertéshúsos rakott<br>vegyeszöldség (7) Kiwi<br>gyümölcs                                | Tejfölös gombaleves<br>(1;3;7;9;10) Roston sült<br>csirkemell Bazsalikomos rizs<br>Csalamádé (10;12) |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:1397 ZS:62,7 TZS:18,7<br>FH:45,7 SZH:155,1 CK:9,1<br>SO:7,9   | EN:686 ZS:30,0 TZS:7,8<br>FH:31,7 SZH:68,9 CK:1,8<br>SO:6,0   | EN:1572 ZS:66,1 TZS:8,3<br>FH:51,7 SZH:167,9 CK:39,2<br>SO:7,3                                     | EN:1196 ZS:45,2 TZS:7,3<br>FH:68,7 SZH:128,1 CK:19,4<br>SO:8,3   | EN:1118 ZS:43,1 TZS:12,1<br>FH:30,5 SZH:149,8 CK:15,1<br>SO:7,1                        | EN:393 ZS:17,6 TZS:5,2<br>FH:21,3 SZH:33,7 CK:8,4<br>SO:20,5  | EN:882 ZS:29,1 TZS:3,5<br>FH:41,4 SZH:111,7 CK:4,1<br>SO:3,2   |
| <b>Ebéd B</b>  | Jókai bableves (1;7;9) darás<br>metélt (1) teljeskiőrlésű kenyér<br>(1) Narancs                            | Téli Zöldségleves (1;3;9) Sertés<br>vagdalt (1; 3; 5; 6; 7; 8; 10;11)<br>Zöldbab főzelék (1;7) Félbarna<br>kenyér (1) Sajtos pogácsa<br>(1;3;7) | Gyömbéres körteleves (1;7)<br>Zöldfűszeres csirkemell Párolt<br>rizs köret Mongol saláta (10)      | Kukoricadaraguskaleves (1;3)<br>Sertéspörkölt<br>Pazsternákfőzelék (1;7)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma       | Paradisomleves (1) Rántott<br>Csirkemell (1;3) Bulgur köret<br>(1) Csemege uborka (10) | Csontleves Levesbetét tészta<br>(1) Húsgombóc (Sertés) (3)<br>Kapor mártás (1;7) Főtt<br>burgonya 1/2 (12) Kiwi<br>gyümölcs | Tejfölös gombaleves<br>(1;3;7;9;10) Parasztos<br>Csirkecomb Puliszka (6;7)<br>Csalamádé (10;12)      |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:1847 ZS:68,7 TZS:15,2<br>FH:45,5 SZH:249,8 CK:23<br>SO:7,5  | EN:1175 ZS:72,1 TZS:16,5<br>FH:40,3 SZH:86,8 CK:9,0<br>SO:6,3   | EN:756 ZS:8,9 TZS:2<br>FH:43,5 SZH:127,5 CK:25,1<br>SO:7,1   | EN:1198 ZS:52,8 TZS:11,0<br>FH:40,9 SZH:142,8 CK:25,4<br>SO:3,8  | EN:1625 ZS:74,9 TZS:9,4<br>FH:62,8 SZH:170,8 CK:22,9<br>SO:5,8                         | EN:858 ZS:19,5 TZS:3,8<br>FH:43 SZH:121,9 CK:7,9<br>SO:24,3   | EN:1096 ZS:71,9 TZS:22,8<br>FH:52,6 SZH:54,6 CK:5<br>SO:5,2  |
| <b>Uzsonna</b>   | 50 %-os gyümölcsnektár   | Kefír (7)   | Kakaós nápolyi (1;6)   | Körte  | Smoothie sárgarépás  | Narancs   | Gyümölcsös ivójoghurt (7)<br>Kifli (1;7)   |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2<br>FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8<br>SO:0,0  | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4<br>FH:5,0 SZH:5,7 CK:0 SO:0  | EN:307 ZS:17,2 TZS:6,4<br>FH:3,5 SZH:33,3 CK:14,2<br>SO:0,2  | EN:130 ZS:0 TZS:0<br>FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8<br>SO:0  | EN:58 ZS:0,1 TZS:0<br>FH:1,5 SZH:12,1 CK:2,2<br>SO:0,0                                 | EN:82 ZS:0 TZS:0<br>FH:1,2 SZH:17,0 CK:0 SO:0   | EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6<br>FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1<br>SO:0,5   |
| <b>Vacsora</b>   | Natúr vajkrém (7) Zsemle (1)<br>Kápia paprika  | Kenőmájas teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Kígyóborka   | Lőnces felvágott Margarin Fehér<br>kenyér(1) Paradicsom  | Edami sajt (7) Margarin Zsemle<br>(1)  | Sült húsos pecsenezsír<br>Félbarna kenyér (1) Paprika                                  | Snidlinges túrókrém (7)<br>Félbarna kenyér (1)  | Gépsonka Margarin Zsemle (1)<br>Paradicsom   |
| <b>Tápanyagértékek</b>   | EN:533 ZS:22,4 TZS:13,7<br>FH:11,9 SZH:68,4 CK:4,7<br>SO:0,6   | EN:388 ZS:12,6 TZS:5,4<br>FH:14,7 SZH:50,8 CK:2,2<br>SO:2,6   | EN:374 ZS:13,5 TZS:5,0<br>FH:15,6 SZH:46,3 CK:0,7<br>SO:2,8  | EN:532 ZS:19,5 TZS:10,9<br>FH:25,2 SZH:62,0 CK:1,9<br>SO:0,6   | EN:410 ZS:14,4 TZS:5,8<br>FH:12,7 SZH:54,8 CK:0,2<br>SO:1,2                            | EN:342 ZS:7,0 TZS:4,1<br>FH:14,1 SZH:53,4 CK:1,5<br>SO:1,4  | EN:415 ZS:7,7 TZS:2,2<br>FH:18,2 SZH:66,0 CK:2,0<br>SO:1,4   |
| 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 szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. |  |   |  |  |  |   |  |



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 50. hét 2023.12.11 - 2023.12.17-ig

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



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 51. hét 2023.12.18 - 2023.12.24-ig

|                        | Hétfő  | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   | Szombat   | Vasárnap  |
|------------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | Forrált tej (7) Margarin<br>Fonottka (1;3;7;8)   | Téli fűszeres tea Gépsonka<br>Margarin Szezámos zsemle<br>(1;11)                              | Citromos tea Főtt virsli P<br>Ketchup Fehér kenyér(1)                            | Kakaó(7) Vaj (7) Briós<br>(1;3;6;7)  | Puncs tea Edami sajt (7)<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1) Kápia paprika                        | Gyümölcs tea (12) Zöldséges<br>rántotta (3;7) Félbarna kenyér<br>(1)            | Forró csoki (7) Vaj (7) Fozslós<br>kalács (1;3;6;7;8;11;13)   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:606 ZS:19,2 TZS:6,2<br>FH:19,6 SZH:88,4 CK:29,1<br>SO:1,4   | EN:461 ZS:8,3 TZS:2,2<br>FH:16,6 SZH:77,4 CK:21,8<br>SO:2,4                                   | EN:621 ZS:36,1 TZS:11,2<br>FH:26,1 SZH:48,0 CK:4,2<br>SO:4,4                     | EN:624 ZS:29,8 TZS:14,0<br>FH:19,0 SZH:73,0 CK:25,5<br>SO:0,9                          | EN:575 ZS:19,6 TZS:11,2<br>FH:25,1 SZH:70,0 CK:22,8<br>SO:1,9  | EN:586 ZS:15,1 TZS:4,2<br>FH:23,5 SZH:86,4 CK:32,6<br>SO:2,1                    | EN:618 ZS:28,7 TZS:13,9<br>FH:18,6 SZH:74,2 CK:30,6<br>SO:0,9   |
| <b>Tízórai</b>         | Narancs  | Kefir (7)   | Alma   | Magos croissant<br>(1;3;6;7;11;13)   | Banán  | Tejszelet (1;3;5;6;7;8)   | Narancs   |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:82 ZS: TZS: FH:1,2<br>SZH:17,0 CK: SO:  | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4<br>FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:  | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6<br>SZH:11,2 CK: SO:                                     | EN:203 ZS:13,0 TZS:3,9<br>FH:7,4 SZH:19,4 CK:3,2<br>SO:0,1                             | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6<br>SZH:48,4 CK: SO:   | EN:108 ZS:5,2 TZS:3,2<br>FH:2,1 SZH:12,9 CK:7,0<br>SO:0,0                       | EN:82 ZS: TZS: FH:1,2<br>SZH:17,0 CK: SO:   |
| <b>Ebéd A</b>          | Palóclevés (sertés) (1;7;12)<br>Szilvás gombóc (1;3;12) Fahéj<br>szórat Félbarna kenyér (1)<br>Mandarin        | Árpagyöngylevés (1;8)<br>Csemege sertéssült<br>Finomfőzelék (1;7) Alma                        | Zöldborsólevés (1;3) Bolognai<br>spagetti sertés (1) Reszelt sajt<br>(7) Narancs | Erólevés Levesbetét tészta (1)<br>Brokkolis csirkeragu Párolt rizs<br>köret            | Karácsonyi almaleves (1;7)<br>Párizsi csirkemell (1;3;7)<br>Burgonyapüré (7;12) Csemege<br>uborka (10) | Daragalskaleves (1;3;9)<br>Rakott kelkáposzta (7)<br>Félbarna kenyér (1)        | Csontleves Levesbetét tészta<br>(1) Rántott halszelet (1;3;4)<br>Majonézes burgonya<br>(3;7;10;12) Puszedli (1;3) |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1282 ZS:35,2 TZS:7,2<br>FH:39,9 SZH:190,1 CK:53,3<br>SO:3,6   | EN:827 ZS:41,7 TZS:10,3<br>FH:42,5 SZH:68,8 CK:19,2<br>SO:4,4                                 | EN:1062 ZS:34,2 TZS:11,8<br>FH:47,7 SZH:139,5 CK:19,3<br>SO:2,9                  | EN:883 ZS:30,9 TZS:4,0<br>FH:37,5 SZH:112,8 CK:4,8<br>SO:5,0                           | EN:1343 ZS:53,6 TZS:9,5<br>FH:47,6 SZH:157,1 CK:54,6<br>SO:5,3   | EN:897 ZS:45,5 TZS:7,7<br>FH:32,5 SZH:87,4 CK:6,4<br>SO:2,3                     | EN:1543 ZS:73,3 TZS:9,1<br>FH:50,8 SZH:159,0 CK:35,4<br>SO:24,5   |
| <b>Ebéd B</b>          | Palóclevés (sertés) (1;7;12)<br>Tejföl (7) Tehéntúró (7) Túrós<br>csusza (1;7) Félbarna kenyér<br>(1) Mandarin | Árpagyöngylevés (1;8)<br>Gombamártás (1;7) Főtt<br>sertéskaraj Főtt burgonya 1/2<br>(12) Alma | Zöldborsólevés (1;3)<br>Csirkepaprikás (1;7) Tészta<br>köret Narancs             | Erólevés Levesbetét tészta (1)<br>Székelykáposzta (1;7;8)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1) | Karácsonyi almaleves (1;7)<br>Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs<br>köret Majonéz (mini) (3;10)          | Daragalskaleves (1;3;9)<br>Cigánypecsenye Steak<br>burgonya (12) Káposztasaláta | Csontleves Levesbetét tészta<br>(1) Aszaltbarackos sertésborda<br>Stült burgonya (12) Puszedli<br>(1;3)           |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:1049 ZS:57,5 TZS:17,4<br>FH:40,1 SZH:89,0 CK:8,1<br>SO:3,1  | EN:798 ZS:37,5 TZS:7,1<br>FH:44,6 SZH:64,0 CK:1,3<br>SO:6,5                                   | EN:791 ZS:46,1 TZS:6,2<br>FH:39,1 SZH:52,8 CK:1,0<br>SO:2,8                      | EN:1090 ZS:60,1 TZS:11,1<br>FH:37,5 SZH:96,0 CK:7,0<br>SO:12,0                         | EN:1352 ZS:45,7 TZS:11,0<br>FH:27,1 SZH:180,4 CK:54,2<br>SO:2,5  | EN:970 ZS:59,0 TZS:14,9<br>FH:35,4 SZH:67,2 CK:5,1<br>SO:3,6                    | EN:825 ZS:17,4 TZS:4,6<br>FH:37,3 SZH:118,9 CK:28,6<br>SO:23,2  |
| <b>Úzsonna</b>         | Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)   | 50 %-os gyümölcsnektár *  | Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli<br>(1;7)   | Körte  | Túró desszert (6;7)  | Mandarin  | Sajtos pogácsa (1;3;7)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:267 ZS:11,9 TZS:7,6<br>FH:11,4 SZH:29,1 CK:0,6<br>SO:1,6  | EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2<br>FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8<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:130 ZS: TZS: FH:1,0<br>SZH:30,0 CK:3,8 SO:  | EN:76 ZS:3,7 TZS:3,4<br>FH:1,8 SZH:9,2 CK:8,5<br>SO:0,0  | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0<br>SZH:14,7 CK: SO:                                       | EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6<br>FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7<br>SO:1,1   |
| <b>Vacsora</b>         | Baromfi párizsi Margarin<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Paprika   | Padlizsánkrem (3;7;10)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom                             | Túrókrém (7) teljeskiőrlésű<br>kenyér (1) Kígyóuborka                            | Cordon Bleu (csirke) (1;3;7)<br>Burgonyapüré (7;12)<br>Őszibarackbefőtt                | Svéd gombasaláta Félbarna<br>kenyér (1)  | Paprikás csemege szalámi<br>Margarin teljeskiőrlésű kenyér<br>(1) Jégcsapretek  | Dejős guba (1;7) Vanília sodó<br>(7)  |
| <b>Tápanyagértékek</b> | EN:404 ZS:14,0 TZS:4,6<br>FH:15,0 SZH:50,8 CK:1,8<br>SO:2,4  | EN:379 ZS:12,7 TZS:6,6<br>FH:10,6 SZH:52,1 CK:2,6<br>SO:2,8                                   | EN:357 ZS:8,1 TZS:4,5<br>FH:17,0 SZH:49,8 CK:2,8<br>SO:1,6                       | EN:1042 ZS:29,9 TZS:10,2<br>FH:59,7 SZH:126,4 CK:24,7<br>SO:4,3                        | EN:378 ZS:2,0 TZS:0,4<br>FH:16,7 SZH:70,6 CK:0,7<br>SO:2,0   | EN:585 ZS:32,6 TZS:13,0<br>FH:20,4 SZH:49,4 CK:1,6<br>SO:3,2                    | EN:746 ZS:14,6 TZS:3,1<br>FH:27,6 SZH:124,3 CK:40,2<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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 52. hét 2023.12.25 - 2023.12.31-ig

|                 | Hétfő   | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   | Szombat  | Vasárnap   |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>  | Tejeskávé (1;7) Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)  | Téli fűszeres tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  | 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)      | Citromos tea Körözött(7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma  | Forralt tej (7) Sajtós pogácsa (1;3;7)   |
| Tápanyagértékek | EN:504 ZS:16,6 TZS:8,4 FH:22,1 SZH:65,6 CK:16,7 SO:2,0                                    | EN:522 ZS:17,6 TZS:6,1 FH:16,4 SZH:70,8 CK:21,5 SO:2,8                           | EN:504 ZS:26,8 TZS:11,5 FH:10,6 SZH:43,9 CK:15,4 SO:2,6                  | EN:516 ZS:4,7 TZS:0,9 FH:14,8 SZH:100,1CK:36,0 SO:0,0           | EN:505 ZS:15,3 TZS:5,4 FH:25,0 SZH:64,2 CK:18,4 SO:2,7                 | EN:386 ZS:8,2 TZS:5,0 FH:14,8 SZH:61,9 CK:3,6 SO:1,7   | EN:472 ZS:21,3 TZS:9,3 FH:17,4 SZH:52,0 CK:15,4 SO:2,5   |
| <b>Tízórai</b>  | Banán   | Túró desszert (6;7)  | Alma   | Natúr joghurt (7)   | Mandarin   | Narancs  | Alma   |
| Tápanyagértékek | EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:   | EN:76 ZS:3,7 TZS:3,4 FH:1,8 SZH:9,2 CK:8,5 SO:0,0                                | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:                                | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:                     | EN:68 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:14,7 CK: SO:                                 | EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:   | EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:  |
| <b>Ebéd A</b>   | Tárkonyos zöldséglevés (1;9) Csabai sertéskaraj (1) Párolt rizs köret Cékla saláta (10) * | Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Narancs | Zöldséges burgonyaleves (12) Sült virsli Tökfőzelék (1;7) Manda rin      | Fahéjas szilvaleves (1;7) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10) | Bakonyi sertés betyárlevés (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár | Paradicsomlevés (1) Sült csülök (1;9) Főtt burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2               | Magyaros karfiollevés (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Zöldséges rizs                              |
| Tápanyagértékek | EN:927 ZS:28,7 TZS:7,4 FH:45,3 SZH:123,7 CK:8,6 SO:6,0                                    | EN:1212 ZS:48,1 TZS:12,9 FH:52,0 SZH:134,6CK:6,3 SO:3,8                          | EN:930 ZS:52,1 TZS:11,0 FH:25,5 SZH:87,1 CK:26,5 SO:4,0                  | EN:921 ZS:27,7 TZS:6,1 FH:26,7 SZH:140,7 CK:46,8 SO:3,5         | EN:1216 ZS:39,8 TZS:13,4 FH:40,2 SZH:171,8 CK:16,4 SO:1,6              | EN:952 ZS:44,6 TZS:10,5 FH:28,2 SZH:104,2 CK:15,3 SO:6,0                                       | EN:1251 ZS:67,4 TZS:8,8 FH:43,7 SZH:115,3 CK:4,0 SO:4,8  |
| <b>Ebéd B</b>   | Tárkonyos zöldséglevés (1;9) Töltött káposzta (3) Piskóta rolád (1;3;7)                   | Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Mák szórat Metélt tészta (1) Narancs             | Zöldséges burgonyaleves (12) Rakott zöldség (sertéshússal) (7) Manda rin | Fahéjas szilvaleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Rizibizi   | Bakonyi sertés betyárlevés (1;7) Morzsás nudli (1) Fahéj szórat        | Paradicsomlevés (1) Sült májas hurka (1;6;7;9;10) Hagymás tört burgonya (12) Cékla saláta (10) | Magyaros karfiollevés (1;3) Baconbe göngyölt sajttal töltött csirkemell (7;10) Párolt zöldségköret |
| Tápanyagértékek | EN:557 ZS:20,1 TZS:11,8 FH:26,7 SZH:66,6 CK:22,4 SO:4,1                                   | EN:1308 ZS:44,7 TZS:6,6 FH:47,9 SZH:166,3 CK:24,3 SO:2,8                         | EN:534 ZS:19,4 TZS:5,4 FH:26,7 SZH:57,7 CK:2,3 SO:0,3                    | EN:1937 ZS:97,1 TZS:13,6 FH:54,4 SZH:205,3 CK:47,5 SO:4,0       | EN:1455 ZS:53,3 TZS:9,2 FH:39,5 SZH:153,2 CK:21,5 SO:4,9               | EN:1180 ZS:39,3 TZS:1,8 FH:48,1 SZH:139,3 CK:14,1 SO:3,8                                       | EN:680 ZS:35,3 TZS:8,4 FH:27,1 SZH:48,1 CK:1,5 SO:4,4  |
| <b>Uzsonna</b>  | Kakaós esiga (1;6)  | Körte  | Kefir (7)  | Narancs   | Magos croissant (1;3;6;7;11;13)  | Menü süti (1;3;5;6;7;8)  | Gyümölcsjoghurt (7)  |
| Tápanyagértékek | EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2                                      | EN:130 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:                                       | EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:                              | EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:                          | EN:203 ZS:13,0 TZS:3,9 FH:7,4 SZH:19,4 CK:3,2 SO:0,1                   | 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   |
| <b>Vacsora</b>  | Sült csirkemáj teljeskiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10)                              | Pulykasült Francia saláta (3;7;10;12)  | Tepertőkrém (7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek                | Csirkemellsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)              | Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka                        | Bécsi felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Paprika   | Főtt virsli Mustár (10) Félbarna kenyér (1)  |
| Tápanyagértékek | EN:577 ZS:22,8 TZS:4,3 FH:34,1 SZH:54,1 CK:2,8 SO:4,1                                     | EN:655 ZS:39,0 TZS:4,6 FH:43,2 SZH:25,3 CK:11,8 SO:3,4                           | EN:568 ZS:30,7 TZS:12,2 FH:13,6 SZH:49,7 CK:1,7 SO:1,6                   | EN:350 ZS:8,2 TZS:2,5 FH:17,6 SZH:48,4 CK:1,6 SO:2,8            | EN:388 ZS:12,6 TZS:5,4 FH:14,7 SZH:50,8 CK:2,2 SO:2,6                  | EN:477 ZS:20,6 TZS:8,2 FH:14,9 SZH:56,1 CK:0,3 SO:2,3  | EN:658 ZS:37,8 TZS:11,2 FH:25,8 SZH:53,0 CK:1,2 SO:4,7   |

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.