



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forralt tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Málna tea Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Kakaó(7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Paprikás csemege szalámi teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) Vaníliás croissant (1;3;6;7;11;13)	Málna tea Tojásrántotta (3;7) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:555 ZS:21,4 TZS:4,5 FH:23,1 SZH:67,6 CK:15,1 SO:3,3	EN:642 ZS:30,5 TZS:11,7 FH:15,9 SZH:73,2 CK:17,7 SO:2,8	EN:591 ZS:24,6 TZS:12,2 FH:21,5 SZH:67,8 CK:14,5 SO:2,6	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:704 ZS:35,0 TZS:11,6 FH:26,5 SZH:68,5 CK:15,0 SO:3,7	EN:459 ZS:10,2 TZS: FH:15,4 SZH:74,4 CK:44,8 SO:0,3	EN:332 ZS:19,6 TZS:5,4 FH:21,7 SZH:16,0 CK:14,8 SO:1,0
Tízórai	Körte	Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Túró rudi (6;7)	Gyümölcs saláta	Alma	50 %-os gyümölcsnektár	Narancs
Tápanyagértékek	EN:130 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:	EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:116 ZS:0,3 TZS: FH:1,0 SZH:25,7 CK:4,3 SO:	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Orosz rizseshús (9) Csemege uborka (10) szilva	Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi szelet (1;7)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1)	Magyaros zöldbableves (1;3) Csülökpörkölt Főtt burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Rakott savanyúkáposzta (7;12) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1559 ZS:55,8 TZS:10,8 FH:46,9 SZH:211,8 CK:20,1 SO:3,8	EN:997 ZS:38,9 TZS:5,9 FH:27,5 SZH:127,1 CK:9,1 SO:5,2	EN:902 ZS:14,5 TZS:1,9 FH:33,5 SZH:156,7 CK:47,9 SO:3,4	EN:1078 ZS:36,3 TZS:5,6 FH:44,7 SZH:137,5 CK:33,3 SO:6,9	EN:813 ZS:30,3 TZS:4,5 FH:40,4 SZH:93,6 CK:12,4 SO:4,0	EN:995 ZS:51,5 TZS:13,9 FH:36,5 SZH:92,6 CK:4,3 SO:5,0	EN:595 ZS:23,9 TZS:8,5 FH:32,7 SZH:59,3 CK:5,3 SO:8,1
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb filé Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret szilva	Kertészleves (1) Sült kolbász Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi szelet (1;7)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Magyaros zöldbableves (1;3) Töltött paprika (3) Főtt burgonya (12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Sertés paprikás (1;7) Túrós csusza (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1106 ZS:32,8 TZS:7,6 FH:39,5 SZH:158,4 CK:10,5 SO:5,3	EN:1418 ZS:68,6 TZS:13,0 FH:40,0 SZH:151,8 CK:8,2 SO:8,3	EN:1627 ZS:70,4 TZS:8,7 FH:71,5 SZH:171,9 CK:53,8 SO:8,2	EN:1290 ZS:61,1 TZS:17,5 FH:39,0 SZH:140,8 CK:12,7 SO:4,5	EN:906 ZS:32,2 TZS:12,3 FH:40,3 SZH:113,1 CK:20,7 SO:4,5	EN:808 ZS:17,6 TZS:3,0 FH:39,6 SZH:118,9 CK:2,3 SO:5,1	EN:821 ZS:53,9 TZS:16,5 FH:29,8 SZH:52,8 CK:7,9 SO:3,6
Uzsonna	Natúr joghurt (7)	Szőlő	Pizzás csiga (1;6;7)	Túró rudi (6;7)	Pogácsa (1;3;7)	Csokoládé puding (milkland) (1;7)	Gyümölcsjoghurt (7)
Tápanyagértékek	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:	EN:117 ZS: TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:	EN:392 ZS:17,9 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:48,7 CK:3,7 SO:0,4	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:826 ZS:3,2 TZS:2,2 FH:3,6 SZH:38,0 CK:27,2 SO:0,2	EN:144 ZS:4,5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:23,1 CK:22,5 SO:0,0
Vacsora	Tepertőkrém (7;10) Zsemle (1) Paprika	Szendvics sonka Margarin Kifli (1;6)	Francia saláta (3;7;10;12) Csemege sertéssült	Körözött(7) félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Túrógombóc (1;3;7;12) Porcukros tejföl (7)	Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:631 ZS:30,6 TZS:11,9 FH:14,5 SZH:65,6 CK:2,1 SO:0,3	EN:362 ZS:8,9 TZS:2,8 FH:18,7 SZH:53,4 CK:2,4 SO:3,0	EN:634 ZS:38,9 TZS:7,5 FH:38,6 SZH:25,4 CK:11,8 SO:3,2	EN:373 ZS:8,6 TZS:4,8 FH:16,7 SZH:54,8 CK:2,5 SO:0,6	EN:776 ZS:26,4 TZS:11,8 FH:34,5 SZH:97,5 CK:27,9 SO:1,7	EN:474 ZS:19,9 TZS:6,2 FH:14,3 SZH:56,7 CK:1,1 SO:3,1	EN:513 ZS:24,8 TZS:13,9 FH:8,0 SZH:61,6 CK:2,2 SO:2,3

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 szulfitok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Karamellás tej (7) Vaj (7) Sajtos stangli (1;6;7)	Citromos tea Zöldhagymás tejszínrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Forralt tej (7) méz Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Házi sertéssülthúskrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Citromos tea Bundás kenyér (1;3)	Forralt tej (7) Szendvics sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:811 ZS:28,6 TZS:15,6 FH:24,0 SZH:113,3CK:63,2 SO:1,8	EN:641 ZS:20,2 TZS:11,5 FH:13,9 SZH:98,5 CK:34,5 SO:1,7	EN:524 ZS:11,9 TZS:5,4 FH:14,4 SZH:88,0 CK:32,5 SO:2,8	EN:543 ZS:9,0 TZS:1,6 FH:17,7 SZH:100,0CK:47,2 SO:1,9	EN:464 ZS:8,9 TZS:3,5 FH:17,7 SZH:79,3 CK:15,4 SO:1,7	EN:560 ZS:19,8 TZS:2,1 FH:9,4 SZH:83,1 CK:32,5 SO:1,0	EN:496 ZS:12,2 TZS:3,0 FH:26,5 SZH:69,3 CK:15,6 SO:3,5
Tízórai	50 %-os gyümölcsnektár	Körte	Alma	Ringlőszilva	Kefir (7)	50 %-os gyümölcsnektár	Nápolyi szelet (1;7)
Tápanyagértékek	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:130 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:94 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:21,0 CK:5,6 SO:	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Tojásleves (1;3) Sült kolbász Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Lucskos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Parajos-csirkés penne (1) Reszelt sajt (7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr csirkemell szelet Párolt rizs köret Ezersziget öntet (3;7;10)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Vital rakottburgonya (7;12)
Tápanyagértékek	EN:979 ZS:11,2 TZS:1,5 FH:38,0 SZH:178,4CK:75,3 SO:4,5	EN:937 ZS:45,5 TZS:10,8 FH:18,1 SZH:107,4 CK:6,9 SO:5,0	EN:1635 ZS:66,0 TZS:7,6 FH:36,5 SZH:223,1CK:49,6 SO:6,5	EN:624 ZS:12,9 TZS:1,2 FH:15,4 SZH:106,7CK:4,7 SO:5,6	EN:1047 ZS:27,3 TZS:6,4 FH:61,6 SZH:170,0CK:4,3 SO:2,6	EN:954 ZS:35,1 TZS:5,4 FH:41,0 SZH:116,0CK:2,7 SO:5,8	EN:724 ZS:17,1 TZS:3,7 FH:35,5 SZH:96,9 CK:33,7 SO:2,6
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10) Félbarna kenyér (1) Alma	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Erőleves Levesbetét tészta (1) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Bácskai rizseshús Cékla saláta (10)	Zellerkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Rakott brokkoli (3;7) Félbarna kenyér (1)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Burgonyapüré (7;12)
Tápanyagértékek	EN:1302 ZS:28,7 TZS:3,9 FH:49,3 SZH:205,5CK:10,1 SO:7,5	EN:863 ZS:34,2 TZS:5,4 FH:38,2 SZH:96,4 CK:21,7 SO:4,6	EN:1195 ZS:35,9 TZS:4,4 FH:43,2 SZH:171,1CK:61,9 SO:4,7	EN:997 ZS:36,3 TZS:7,2 FH:24,5 SZH:138,5CK:38,7 SO:7,2	EN:1105 ZS:39,4 TZS:7,7 FH:50,2 SZH:171,3CK:3,8 SO:3,4	EN:1214 ZS:60,7 TZS:12,8 FH:44,5 SZH:120,3CK:6,6 SO:4,1	EN:1846 ZS:97,9 TZS:16,5 FH:53,6 SZH:176,4CK:46,4 SO:4,9
Uzsonna	Nektarin	Sajtos pogácsa (1;3;7)	Kockasajt, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Piskóta rolád (1;3;7)	Alma	Öszibarack
Tápanyagértékek	EN:88 ZS: TZS: FH:0,7 SZH:20,5 CK: SO:	EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1	EN:267 ZS:11,9 TZS:7,6 FH:11,4 SZH:29,1 CK:0,6 SO:1,6	EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1	EN:192 ZS:8,6 TZS:5,4 FH:2,3 SZH:26,1 CK:17,1 SO:0,3	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:82 ZS:0,2 TZS: FH:1,4 SZH:18,0 CK:18,0 SO:
Vacsora	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Diákcsemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1)	Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Vanília sodó (7)	Sertés párizsi Margarin Zsemle (1) Paprika	Orosz hússaláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)	Kolbászkrem (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Sülthúsos pecsenyészir Félbarna kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:500 ZS:22,2 TZS:7,4 FH:13,9 SZH:57,8 CK:2,6 SO:3,1	EN:633 ZS:37,2 TZS:14,8 FH:19,1 SZH:55,1 CK:0,5 SO:4,1	EN:736 ZS:18,8 TZS:3,9 FH:25,4 SZH:114,3CK:40,5 SO:1,9	EN:499 ZS:17,4 TZS:6,1 FH:16,5 SZH:66,3 CK:1,9 SO:1,4	EN:629 ZS:19,3 TZS:2,5 FH:26,3 SZH:81,7 CK:16,0 SO:4,0	EN:528 ZS:26,3 TZS:9,7 FH:12,9 SZH:56,9 CK:1,8 SO:2,8	EN:425 ZS:14,3 TZS:5,8 FH:14,1 SZH:58,0 CK:0,3 SO:1,5

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.



42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Gyümölcsös túrókrém (7) Zsemle (1)	Citromos tea Bécsi felvágott Margarin Szezámos kifli (1;5;8;11;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Baromfi párizsi Margarin Teljes jiőrlésű Zsemle (1) Paradicsom	Erdei gyümölcs tea (12) Sült császárszalonna Félbarna kenyér (1)	Forralt tej (7) Lőncs felvágott teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:514 ZS:19,8 TZS:5,9 FH:13,1 SZH:68,0 CK:14,6 SO:3,1	EN:557 ZS:11,9 TZS:3,8 FH:24,5 SZH:86,5 CK:25,6 SO:0,3	EN:681 ZS:29,7 TZS:7,9 FH:18,2 SZH:81,0 CK:34,5 SO:0,8	EN:514 ZS:11,0 TZS:4,9 FH:13,1 SZH:87,4 CK:33,6 SO:0,2	EN:623 ZS:17,8 TZS:4,3 FH:24,2 SZH:89,4 CK:24,8 SO:1,4	EN:717 ZS:41,7 TZS:11,4 FH:16,5 SZH:67,5 CK:14,4 SO:2,8	EN:517 ZS:16,4 TZS:3,6 FH:22,3 SZH:67,8 CK:15,4 SO:3,4
Tízórai	50 %-os gyümölcsnektár *	Sós pereg (1;3;7)	Körte	Natúr joghurt (7)	Ringlószilva	Kefír (7)	Lapka sajt (7) Zsemle (1)
Tápanyagértékek	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0	EN:196 ZS:5,3 TZS: FH:5,6 SZH:30,3 CK: SO:	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:94 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:21,0 CK:5,6 SO:	EN:92 ZS:5,2 TZS:3,4 FH:5,0 SZH:5,7 CK: SO:	EN:244 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:11,9 SZH:34,0 CK:3,9 SO:0,9
Ebéd A	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Gofri (1;3;5;7;8) Csokoládé öntet (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaragaluska leves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Mézés sütőtökrémleves (1;7) Pírtott zsemlekocka (1) Sült csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pírtott dara (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Jókai bableves (1;7;9) Rizsfelfűjt (1;3;7) Gyümölcsvelő Félbarna kenyér (1)	Zöldségleves (1;3) Halpaprikás (1;4;7) Galuska köret (1;3)
Tápanyagértékek	EN:10720 ZS:677,1 TZS:167,3 FH:182,6 SZH:983,1 CK:491,6 SO:15,7	EN:1623 ZS:78,2 TZS:17,0 FH:60,6 SZH:172,5CK:9,8 SO:4,0	EN:1216 ZS:51,3 TZS:11,6 FH:63,0 SZH:122,4 CK:23,9 SO:8,5	EN:1314 ZS:52,3 TZS:9,4 FH:48,6 SZH:159,0CK:44,1 SO:21,8	EN:1581 ZS:62,3 TZS:24,9 FH:67,3 SZH:185,6 CK:59,5 SO:5,8	EN:1391 ZS:49,1 TZS:12,6 FH:41,9 SZH:192,2 CK:61,8 SO:6,3	EN:907 ZS:38,4 TZS:4,8 FH:49,9 SZH:152,4CK:1,0 SO:4,5
Ebéd B	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Káposztás kocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaragaluska leves (1;3) Fokhagymás sertéssült (1) Zöldbabfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Mézés sütőtökrémleves (1;7) Pírtott zsemlekocka (1) Őszi rizseshús Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Tartármártás (3;7;10)	Jókai bableves (1;7;9) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár Félbarna kenyér (1)	Zöldségleves (1;3) Töltött dagadó (1;3) Hagymás tört burgonya (12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1264 ZS:24,4 TZS:3,7 FH:45,9 SZH:211,2CK:27,1 SO:7,0	EN:805 ZS:30,9 TZS:4,7 FH:43,5 SZH:90,8 CK:10,4 SO:2,9	EN:895 ZS:19,3 TZS:7,1 FH:38,0 SZH:141,3 CK:27,4 SO:3,4	EN:841 ZS:48,3 TZS:10,0 FH:32,4 SZH:67,7 CK:5,4 SO:28,9	EN:1389 ZS:73,7 TZS:18,2 FH:39,3 SZH:139,7CK:13,8 SO:7,2	EN:1435 ZS:52,6 TZS:17,7 FH:36,3 SZH:199,2 CK:18,2 SO:5,2	EN:1007 ZS:46,0 TZS:10,6 FH:48,9 SZH:89,0 CK:2,3 SO:6,6
Uzsonna	Szőlő	Őszibarackbefőtt	Pogácsa (1;3;7)	Alma	Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sajtos croissant (1;3;7)	Szőlő
Tápanyagértékek	EN:117 ZS: TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:	EN:43 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:11,6 CK:10,6 SO:0,0	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZS:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:103 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:1,6 SZH:15,7 CK:9,5 SO:	EN:361 ZS:18,1 TZS:10,0 FH:7,2 SZH:41,4 CK:5,1 SO:0,6	EN:117 ZS: TZS: FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:
Vacsora	Szendvicsek (7) Zsemle (1) Kigyóuborka	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sült oldalas teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Sonka (6) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Majonézes burgonya (3;7;10;12) Csemege sertéssült	Disznósajt teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Zöldfűszeres vajkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:489 ZS:19,4 TZS:11,5 FH:11,7 SZH:64,8 CK:3,6 SO:0,5	EN:540 ZS:23,4 TZS:12,1 FH:23,5 SZH:55,8 CK:0,8 SO:3,0	EN:731 ZS:41,1 TZS:12,0 FH:28,2 SZH:59,3 CK:0,8 SO:1,8	EN:347 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:14,8 SZH:61,8 CK:5,3 SO:1,8	EN:812 ZS:42,0 TZS:7,6 FH:39,2 SZH:62,2 CK:12,7 SO:1,9	EN:519 ZS:20,9 TZS:6,0 FH:19,7 SZH:54,6 CK:1,4 SO:3,6	EN:529 ZS:22,5 TZS:13,7 FH:11,7 SZH:68,0 CK:3,2 SO:0,6

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.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Málna tea Zala felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Főtt virsli Ketchup teljeskiőrlésű kenyér (1)	Barackos tea Szezámagos szendvicskrém (7;11) Zsemle (1) Paprika	Forralt tej (7) Vaj (7) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Hagymás rántotta (3) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:530 ZS:19,9 TZS:6,2 FH:14,3 SZH:70,4 CK:14,8 SO:3,1	EN:614 ZS:21,4 TZS:5,6 FH:15,1 SZH:87,4 CK:34,2 SO:3,4	EN:600 ZS:20,1 TZS:2,5 FH:19,5 SZH:81,9 CK:15,6 SO:0,5	EN:657 ZS:24,6 TZS:11,0 FH:15,2 SZH:90,4 CK:35,4 SO:1,9	EN:434 ZS:11,0 TZS:4,9 FH:9,1 SZH:71,5 CK:17,5 SO:2,6	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:408 ZS:2,7 TZS:0,6 FH:8,5 SZH:85,7 CK:31,7 SO:2,5
Tízórai	Túrós rudi (6;7)	Őszibarack	Sajtos stangli (1;6;7)	Alma	Narancs	Szilva	Kefír (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:82 ZS:0,2 TZS: FH:1,4 SZH:18,0 CK:18,0 SO:	EN:164 ZS:3,8 TZS:2,4 FH:7,0 SZH:25,5 CK:0,4 SO:0,8	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:82 ZS: TZS: FH:1,2 SZH:17,0 CK: SO:	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4
Ebéd A	Paradicsomleves (1) Rántott sertészszelet (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Vital szárnyasraguleves (7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Vanília krémléves (1;7) Panírozott halpálmá (1;4) Újhagymás rizs Remuládmártás (3;7;10)	Zöldborsóleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Spagetti (1) Körte	Reszelt tésztaleves (1) Sült csirkecomb filé Paradicsomos káposzta (1) Félbarna kenyér (1)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10)	Újhagymás lencseleves (1;10) Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:2196 ZS:118,0 TZS:15,9 FH:52,9 SZH:217,9 CK:51,5 SO:4,8	EN:1320 ZS:39,6 TZS:4,4 FH:33,2 SZH:154,7 CK:21,0 SO:5,1	EN:1131 ZS:41,4 TZS:4,5 FH:29,5 SZH:162,3 CK:30,1 SO:6,3	EN:1050 ZS:32,6 TZS:4,5 FH:43,0 SZH:144,0 CK:15,1 SO:1,9	EN:1024 ZS:44,9 TZS:7,3 FH:57,6 SZH:91,4 CK:30,4 SO:8,0	EN:990 ZS:38,5 TZS:5,3 FH:62,1 SZH:158,6 CK:7,8 SO:7,0	EN:1013 ZS:48,4 TZS:16,4 FH:38,4 SZH:94,7 CK:5,9 SO:7,1
Ebéd B	Paradicsomleves (1) Töltött csirkecomb (1;3) Burgonyapüré (7;12) Csalamádé (10;12)	Vital szárnyasraguleves (7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vanília krémléves (1;7) Csirkeragu Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Zöldborsóleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Mongol saláta (10)	Reszelt tésztaleves (1) Halvagdalt (1;3;4;6) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Csirkepaprikás (1;7) Tészta köret	Újhagymás lencseleves (1;10) Roston sült csirkemell Burgonyapüré (7;12) Alma kompót
Tápanyagértékek	EN:1432 ZS:32,8 TZS:17,1 FH:85,2 SZH:187,4 CK:62,6 SO:5,5	EN:713 ZS:27,3 TZS:4,6 FH:28,9 SZH:86,5 CK:5,6 SO:3,4	EN:789 ZS:25,9 TZS:3,6 FH:34,5 SZH:106,4 CK:34,8 SO:4,9	EN:877 ZS:33,7 TZS:7,2 FH:38,6 SZH:105,4 CK:5,1 SO:3,6	EN:850 ZS:34,1 TZS:3,6 FH:26,0 SZH:106,9 CK:26,4 SO:7,9	EN:701 ZS:53,3 TZS:7,0 FH:29,7 SZH:24,0 CK:5,0 SO:5,1	EN:933 ZS:22,8 TZS:6,1 FH:51,1 SZH:118,1 CK:19,7 SO:3,9
Uzsonna	Banán	Kockasajt (7) Kifli (1,7)	Alma	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Csokis croissant (1;3;6;7)	Pogácsa (1;3;7)	50 %-os gyümölcsnektár
Tápanyagértékek	EN:210 ZS: TZS: FH:2,6 SZH:48,4 CK: SO:	EN:200 ZS:1,5 TZS: FH:3,8 SZH:41,2 CK:22,5 SO:0,8	EN:56 ZS:0,6 TZS: FH:0,6 SZH:11,2 CK: SO:	EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1	EN:202 ZS:12,6 TZS:6,8 FH:2,7 SZH:18,9 CK:6,8 SO:0,2	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:48 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:1,0 SZH:11,2 CK:10,8 SO:0,0
Vacsora	Svéd gombasaláta Félbarna kenyér (1)	Házi sertéssülthúskrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Majonéz uborkás tojáskrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Pulykasült Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10)	Szendvics sonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Trappista sajt szeletelt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka
Tápanyagértékek	EN:387 ZS:1,8 TZS:0,4 FH:18,1 SZH:71,7 CK:0,9 SO:2,4	EN:351 ZS:7,6 TZS:3,8 FH:14,2 SZH:54,8 CK:0,6 SO:1,7	EN:409 ZS:15,0 TZS:3,9 FH:10,7 SZH:55,3 CK:1,6 SO:3,0	EN:393 ZS:13,2 TZS:7,0 FH:12,4 SZH:54,7 CK:1,0 SO:1,8	EN:597 ZS:20,8 TZS:2,9 FH:45,7 SZH:55,9 CK:1,7 SO:4,2	EN:404 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:15,5 SZH:57,7 CK:2,0 SO:3,4	EN:513 ZS:21,9 TZS:11,0 FH:22,1 SZH:54,0 CK:0,8 SO:2,3

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.