



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 6. hét 2024.02.05 - 2024.02.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Cékla saláta (10) * Félbarna kenyér (1) Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fahéjas almaleves (1;7) Rizseshús Csemege uborka (10)	Lebbenes leves (1;12) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:1035 ZS:38,6 TZS:6,9 FH:33,4 SZH:135,7CK:7,4 SO:4,2	EN:794 ZS:26,9 TZS:5,5 FH:27,5 SZH:105,2 CK:20,5 SO:4,1	EN:823 ZS:23,8 TZS:3,0 FH:32,8 SZH:118,8 CK:28,1 SO:3,5	EN:917 ZS:29,7 TZS:4,2 FH:36,4 SZH:117,4CK:24,9 SO:5,6	EN:681 ZS:12,8 TZS:1,8 FH:37,5 SZH:100,7CK:16,8 SO:2,3
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb filé Bulgur köret (1) Sajtmártás (1;7)	Lebbenes leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Alma
Tápanyagértékek	EN:802 ZS:39,4 TZS:11,9 FH:29,0 SZH:80,5 CK:26,3 SO:2,0	EN:878 ZS:30,0 TZS:10,6 FH:28,7 SZH:120,0CK:45,7 SO:4,2	EN:1401 ZS:75,6 TZS:8,9 FH:65,5 SZH:109,7CK:43,6 SO:7,4	EN:1426 ZS:68,8 TZS:14,7 FH:47,9 SZH:144,6CK:7,3 SO:4,2	EN:1215 ZS:52,8 TZS:19,7 FH:50,6 SZH:132,7CK:34,4 SO:3,1

7. hét 2024.02.12 - 2024.02.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Narancs	Reszelt tésztalesves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Kukoricás rizs Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék (1;12) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Tejszínes-csirkés penne (1;7) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:926 ZS:11,7 TZS:1,6 FH:39,6 SZH:160,0 CK:47,9 SO:4,1	EN:582 ZS:20,8 TZS:2,8 FH:25,5 SZH:69,7 CK:1,3 SO:4,8	EN:1351 ZS:64,7 TZS:7,4 FH:33,0 SZH:159,2 CK:12,4 SO:5,7	EN:772 ZS:53,2 TZS:9,2 FH:22,5 SZH:48,4 CK: SO:4,0	EN:875 ZS:38,0 TZS:7,9 FH:32,7 SZH:98,4 CK:17,4 SO:2,1
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Félbarna kenyér (1) Narancs	Reszelt tésztalesves (1) Pulykatokány (1) Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Tojásleves (1;3) Zöldborsós sertésragu (1) Kuskusz köret (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros karfiolleves (1;3) Bácskai rizseshús Mongol saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:997 ZS:29,3 TZS:7,9 FH:44,0 SZH:133,7CK:6,7 SO:4,9	EN:588 ZS:26,9 TZS:3,3 FH:23,7 SZH:58,6 CK:4,2 SO:4,6	EN:935 ZS:30,1 TZS:3,8 FH:41,1 SZH:122,1 CK:22,9 SO:4,0	EN:1414 ZS:64,9 TZS:11,8 FH:46,7 SZH:154,8 CK:4,9 SO:4,5	EN:776 ZS:36,2 TZS:7,2 FH:25,9 SZH:85,6 CK:2,7 SO:3,5

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 8. hét 2024.02.19 - 2024.02.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Gofri (1;3;6;7) Csokiöntet (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Grillfűszeres csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pírtott dara (1)	Karalábéleves (1;3;7) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek	EN:830 ZS:31,0 TZS:8,3 FH:33,4 SZH:105,8 CK:27,3 SO:2,6	EN:1024 ZS:52,7 TZS:8,7 FH:38,7 SZH:101,3 CK:6,8 SO:3,3	EN:1097 ZS:50,1 TZS:11,7 FH:56,3 SZH:102,4CK:22,0 SO:7,9	EN:1214 ZS:46,5 TZS:8,1 FH:42,0 SZH:153,7CK:40,9 SO:11,6	EN:994 ZS:50,8 TZS:13,3 FH:35,4 SZH:106,6CK:5,2 SO:4,0
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Alma Félbarna kenyér (1)	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Félbarna kenyér (1)	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Őszi rizseshús Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Fokhagymás sertéssült (1) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott sajt (1;3;7) Kukoricás rizs Tartármártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:868 ZS:22,1 TZS:3,2 FH:32,9 SZH:137,4CK:10,4 SO:4,1	EN:582 ZS:13,0 TZS:2,7 FH:24,6 SZH:94,8 CK:7,8 SO:11,5	EN:786 ZS:19,3 TZS:7,5 FH:35,0 SZH:116,9 CK:25,5 SO:2,8	EN:764 ZS:31,5 TZS:4,4 FH:30,0 SZH:87,2 CK:26,8 SO:12,3	EN:1333 ZS:78,4 TZS:14,4 FH:30,2 SZH:132,4CK:10,3 SO:4,6

9. hét 2024.02.26 - 2024.03.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Frankfurtileves (1;7;12) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Magyaros gombaleves (1;3) Füstölt főtt tarja Sólet (1;8) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Körtekrémleves (1;7) Sajtos halfilé (4;7) Párolt rizs köret Remuládmártás (3;7;10)	Vajgaluskaleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret Narancs	Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Serpenyős burgonya kolbással (12) Félbarna kenyér (1) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1286 ZS:60,3 TZS:8,3 FH:23,9 SZH:128,2 CK:21,0 SO:4,2	EN:1097 ZS:39,0 TZS:9,8 FH:55,9 SZH:153,0CK:12,1 SO:4,3	EN:751 ZS:21,6 TZS:2,6 FH:29,0 SZH:112,0CK:27,2 SO:5,9	EN:627 ZS:37,6 TZS:4,6 FH:18,8 SZH:51,5 CK:6,6 SO:3,1	EN:814 ZS:47,3 TZS:14,0 FH:17,0 SZH:73,5 CK:2,0 SO:4,7
Ebéd B	Frankfurtileves (1;7;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma	Magyaros gombaleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Körtekrémleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Mandarin	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Zöldborsófőzelék (1;7) Narancs	Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10) *
Tápanyagértékek	EN:854 ZS:37,1 TZS:6,0 FH:31,3 SZH:97,2 CK:5,0 SO:3,9	EN:1071 ZS:22,5 TZS:4,5 FH:46,3 SZH:194,8 CK:39,5 SO:3,7	EN:1055 ZS:51,0 TZS:9,2 FH:32,1 SZH:117,2 CK:30,4 SO:4,2	EN:531 ZS:10,8 TZS:1,9 FH:32,5 SZH:74,5 CK:14,0 SO:5,5	EN:1064 ZS:66,4 TZS:7,6 FH:22,7 SZH:95,9 CK:15,2 SO:5,7

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.