



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

## ISKOLA 23. hét 2024.06.03-2024.06.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Hideg tej (7) Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1)	Vaníliás tej (7) Vaj (7) Császárs zsemle (1;6)	Citromos tea Tönhalkrém (3;4;6;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Hideg tej (7) Edami sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paprika	Gyümölcs tea (12) Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:324 TZS:3,2 FH:13,0 SZH:40,1 CK:8,9 SO:1,6	EN:393 ZS:21,0 TZS:10,8 FH:10,7 SZH:40,4 CK:11,5 SO:0,8	EN:421 ZS:23,5 TZS:7,6 FH:16,2 SZH:33,4 CK:5,2 SO:1,9	EN:390 ZS:15,5 TZS:6,8 FH:20,1 SZH:41,4 CK:9,4 SO:0,6	EN:307 ZS:6,7 TZS:3,0 FH:11,7 SZH:41,8 CK:13,1 SO:0,9
<b>Ebéd A</b>	Frankfurtileves (1;7;12) Mák szórát Metélt tészta (1) Alma	Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Körte	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Csirkehúsos rizottó (9;12) Csemege uborka (10)	Tarhonyaleves (1;12) Csemege sertéssült Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábéleves (1;3;7) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10) Sárgabarack
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1040 ZS:46,4 TZS:6,4 FH:26,4 SZH:124,6CK:23,4 SO:2,7	EN:710 ZS:28,2 TZS:6,1 FH:26,2 SZH:83,1 CK:10,7 SO:2,1	EN:996 ZS:56,0 TZS:24,1 FH:54,0 SZH:68,4 CK:18,8 SO:6,4	EN:983 ZS:46,9 TZS:8,1 FH:34,5 SZH:102,6CK:31,5 SO:3,4	EN:1007 ZS:40,1 TZS:5,1 FH:57,3 SZH:161,2 CK:13,1 SO:3,8
<b>Ebéd B</b>	Frankfurtileves (1;7;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma	Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Zöldfűszeres csirkecomb filé Bulgur köret 1/2 (1) Angol zöldségköret 1/2 (7;12) Körte	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Mézes-mustáros csirkeragu (1;10) Kuszkus köret (1)	Tarhonyaleves (1;12) Sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábéleves (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Sárgabarack
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:742 ZS:32,6 TZS:5,3 FH:28,5 SZH:82,3 CK:3,9 SO:3,6	EN:1117 ZS:40,0 TZS:8,6 FH:63,3 SZH:118,6CK:15,6 SO:4,3	EN:1375 ZS:69,0 TZS:25,7 FH:62,4 SZH:123,1 CK:25,3 SO:4,5	EN:658 ZS:38,0 TZS:7,5 FH:19,7 SZH:56,5 CK:13,6 SO:3,8	EN:1351 ZS:63,4 TZS:20,7 FH:54,5 SZH:146,9 CK:38,9 SO:2,5
<b>Uzsonna</b>	Snidlinges szendvicsskrém (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Kenőmájas teljeskiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek	Túrós batyu (1;6;7)	Prágai pulyka sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:242 ZS:8,9 TZS:5,0 FH:7,1 SZH:33,9 CK:1,4 SO:1,0	EN:215 ZS:6,4 TZS:2,7 FH:7,9 SZH:29,6 CK:1,2 SO:1,4	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1	EN:219 ZS:5,0 TZS:1,5 FH:9,0 SZH:33,8 CK:0,2 SO:1,6	EN:199 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,0 SZH:34,0 CK:12,1 SO:0,5

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.

## 24. hét 2024.06.10-2024.06.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Málna tea Sajtkrém (7) Kifli (1;7) Hónapos retek	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Sajtós stangli (1;6;7)	Gyümölcs tea (12) Gépsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Hideg tej (7) Házi csirkemájkrém Zsemle (1) Kígyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:199 TZS:2,8 FH:4,6 SZH:34,4 CK:12,6 SO:0,8	EN:329 ZS:12,5 TZS:5,3 FH:12,2 SZH:40,2 CK:10,3 SO:2,0	EN:404 ZS:22,8 TZS:13,2 FH:12,6 SZH:37,0 CK:10,6 SO:0,9	EN:282 ZS:6,3 TZS:2,0 FH:10,5 SZH:43,1 CK:12,9 SO:1,7	EN:354 ZS:14,7 TZS:5,8 FH:15,9 SZH:40,4 CK:9,4 SO:1,2
<b>Ebéd A</b>	Kolbászos gyöngyableves (1;9) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Egyben sertésvagdalt (1;3) Kelkáposzta főzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Puszedli (1;3)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Tészta köret (1) Csalamádé (10;12)	Zellerkrémleves (1;7;9) Piritott tészta (1) Leccsós csirkeragu Párolt köles	Daragaluskaleves (1;3;9) Roston sült csirkemell Paszternákfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:882 ZS:30,5 TZS:8,7 FH:31,9 SZH:118,1 CK:41,1 SO:2,7	EN:699 ZS:24,3 TZS:5,9 FH:24,4 SZH:92,2 CK:17,8 SO:2,3	EN:1132 ZS:57,6 TZS:10,5 FH:30,9 SZH:118,3 CK:31,7 SO:2,6	EN:734 ZS:26,7 TZS:3,7 FH:31,3 SZH:87,7 CK:7,2 SO:2,8	EN:802 ZS:32,4 TZS:5,3 FH:31,7 SZH:91,4 CK:23,0 SO:1,3
<b>Ebéd B</b>	Kolbászos gyöngyableves (1;9) Darás metélt (1) Barack lekvár Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertéspörkölt Brokkolifőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Puszedli (1;3)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Zöldfűszeres csirkeapró Főtt burgonya 1/2 (12) Grillezett zöldségköret	Zellerkrémleves (1;7;9) Piritott tészta (1) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs köret Csalamádé (10;12)	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:1360 ZS:45,8 TZS:8,9 FH:39,3 SZH:192,3 CK:22,3 SO:3,6	EN:892 ZS:49,2 TZS:11,0 FH:23,6 SZH:86,9 CK:26,0 SO:4,0	EN:457 ZS:9,9 TZS:2,1 FH:26,4 SZH:60,7 CK:27,6 SO:3,2	EN:1343 ZS:76,7 TZS:8,4 FH:29,3 SZH:132,2 CK:4,0 SO:4,4	EN:843 ZS:44,5 TZS:10,0 FH:19,3 SZH:88,8 CK:19,3 SO:2,9
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Zöldfűszeres túrókrém (7) Zsemle (1)	Sajtós pogácsa (1;3;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:356 ZS:21,1 TZS:8,1 FH:10,6 SZH:29,4 CK:1,0 SO:2,1	EN:186 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:6,8 SZH:24,8 CK:1,1 SO:0,9	EN:273 ZS:12,1 TZS:4,5 FH:9,2 SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,6	EN:209 ZS:4,0 TZS:1,4 FH:9,9 SZH:32,4 CK:2,4 SO:0,0	EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1 SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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

## ISKOLA 25. hét 2024.06.17-2024.06.21-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdei gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Paprika	Kakaó(7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Hideg tej (7) Mogorókrém (5;6;7) Félbarna kenyér (1)	Csipkebogyó tea Olasz felvágott Margarin Burgonyás kenyér (1) Kigyóborka
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:243 ZS:1,8 FH:9,2 SZH:36,1 CK:2,7 SO:1,5	EN:427 ZS:24,3 TZS:12,7 FH:11,9 SZH:41,9 CK:15,7 SO:0,6	EN:210 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:8,8 SZH:31,8 CK:3,6 SO:1,1	EN:307 ZS:7,8 TZS:0,2 FH:10,7 SZH:48,2 CK:15,8 SO:0,8	EN:153 ZS:10,0 TZS:3,4 FH:4,0 SZH:11,3 CK:10,0 SO:0,8
<b>Ebéd A</b>	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7) Gyümölcsrizs (7) Fahéj szórát Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Körte	Meggyleves (1;7) Sült csirkecomb filé Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Tojásleves (1;3) Zöldfűszeres csirkeapró Fejtett babfőzelék (1;7) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:755 ZS:8,7 TZS:0,6 FH:27,9 SZH:139,2 CK:67,9 SO:2,1	EN:742 ZS:9,5 TZS:2,0 FH:25,0 SZH:133,2 CK:26,5 SO:5,2	EN:975 ZS:42,5 TZS:6,1 FH:54,0 SZH:90,5 CK:28,1 SO:6,0	EN:802 ZS:40,9 TZS:6,8 FH:42,3 SZH:60,3 CK:11,3 SO:3,0	EN:1258 ZS:54,8 TZS:20,8 FH:53,8 SZH:135,7 CK:34,4 SO:4,4
<b>Ebéd B</b>	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Pulykaapró feltét (1) Vegyesfőzelék (1;7) Körte	Meggyleves (1;7) Sajtós halpárna (1;4;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)	Tojásleves (1;3) Roston sült csirkemell Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Carbonara penne (1;7) Reszelt sajt (7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:812 ZS:29,5 TZS:4,3 FH:30,6 SZH:104,9 CK:9,0 SO:2,4	EN:552 ZS:16,7 TZS:2,3 FH:22,0 SZH:73,8 CK:18,4 SO:5,1	EN:1129 ZS:57,6 TZS:7,8 FH:24,6 SZH:126,1 CK:21,8 SO:3,8	EN:626 ZS:25,0 TZS:4,5 FH:31,8 SZH:62,9 CK:12,4 SO:12,4	EN:890 ZS:40,8 TZS:13,3 FH:33,9 SZH:96,0 CK:9,4 SO:5,4
<b>Úzsonna</b>	Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek	Házi sertéssülthúskrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Sajtós párizsi (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom	Túrós batyu (1;6;7)
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:309 ZS:14,7 TZS:7,8 FH:13,9 SZH:28,3 CK:0,8 SO:1,4	EN:262 ZS:11,0 TZS:3,7 FH:9,8 SZH:31,8 CK:0,8 SO:1,6	EN:258 ZS:6,4 TZS:3,0 FH:10,7 SZH:32,7 CK:0,3 SO:0,8	EN:254 ZS:9,5 TZS:2,8 FH:9,2 SZH:32,9 CK:1,1 SO:0,8	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. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					