



ISKOLA 14. hét 2025.03.31-2025.04.04-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1) Jégcsaprettek	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;13)	Citromos tea Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Málna tea Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:353 ZS:1,1 TZS:4,1 FH:14,2 SZH:51,5 CK:10,8 SO:1,5	EN:288 ZS:12,0 TZS:6,0 FH:9,8 SZH:35,0 CK:2,6 SO:1,7	EN:427 ZS:24,3 TZS:12,7 FH:11,9 SZH:41,9 CK:15,7 SO:0,6	EN:261 ZS:4,7 TZS:2,6 FH:10,8 SZH:42,5 CK:2,7 SO:1,3	EN:298 ZS:4,7 TZS:2,6 FH:9,0 SZH:52,8 CK:11,5 SO:1,5
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Lebbencs leves (1;12) Pulykasült Karalábefőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Csirkeapró feltét (1) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Banán	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3) Csemege uborka (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1301 ZS:65,7 TZS:12,1 FH:46,7 SZH:128,9 CK:10,2 SO:4,1	EN:823 ZS:37,6 TZS:7,3 FH:41,6 SZH:75,3 CK:21,0 SO:4,0	EN:1295 ZS:60,7 TZS:6,6 FH:31,4 SZH:154,9 CK:18,0 SO:5,2	EN:677 ZS:22,4 TZS:2,9 FH:23,8 SZH:89,6 CK:4,5 SO:4,1	EN:919 ZS:37,8 TZS:6,9 FH:28,8 SZH:111,3 CK:30,4 SO:5,3
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Alma	Lebbencs leves (1;12) Főtt virsli Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Gesztenyerúd	Paradicsomleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Hagymás tört burgonya (12) Káposztasaláta (12)	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sült csirkemell Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Banán	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Páztortarhonya (1;12) Csemege uborka (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1225 ZS:64,6 TZS:11,3 FH:34,8 SZH:122,6CK:15,7 SO:4,0	EN:734 ZS:35,5 TZS:11,8 FH:20,2 SZH:81,5 CK:22,7 SO:4,2	EN:904 ZS:39,4 TZS:7,3 FH:27,7 SZH:103,3 CK:11,3 SO:3,9	EN:874 ZS:29,3 TZS:6,5 FH:45,3 SZH:102,7CK:8,0 SO:2,8	EN:751 ZS:29,0 TZS:8,2 FH:17,8 SZH:102,6CK:30,5 SO:4,9
Úzsonna	Csirkemellsonka Margarin Hónapos rettek Félbarna kenyér (1)	Trappista sajt (7) Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka	Kefir (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:210 ZS:4,4 TZS:1,4 FH:10,1 SZH:31,9 CK:0,3 SO:1,6	EN:320 ZS:13,8 TZS:7,7 FH:18,4 SZH:31,2 CK:0,7 SO:1,8	EN:291 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:10,9 SZH:42,5 CK:0,5 SO:1,9	EN:273 ZS:10,7 TZS:3,8 FH:10,5 SZH:32,7 CK:1,1 SO:1,0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4

15. hét 2025.04.07-2025.04.11-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea (12) Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Szardíniakrém (4;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Málna tea Kefires túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka	Hideg tej (7) Barack lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Házi sertéssülttúrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
Tápanyagértékek	EN:377 ZS:1,3 TZS:4,8 FH:12,0 SZH:52,3 CK:12,3 SO:2,0	EN:321 ZS:7,4 TZS:2,7 FH:14,3 SZH:48,1 CK:8,8 SO:1,3	EN:294 ZS:3,6 TZS:1,8 FH:12,8 SZH:51,3 CK:11,5 SO:1,1	EN:294 ZS:5,1 TZS:0,8 FH:9,7 SZH:51,2 CK:18,8 SO:0,9	EN:294 ZS:6,7 TZS:3,0 FH:12,3 SZH:44,0 CK:2,2 SO:1,2
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7) Dejó szórát (1) Metélt tészta (1) Alma	Tojásleves (1;3) Majorannás csirke tokány (7) Tokfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Póréhagymakrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb filé Párolt rizs fél adag Csiki saláta (7)	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres sertésapró Bulgur köret (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8;11)	Vaníliás körteleves (1;7) Serpenyős burgonya kolbással (12) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:873 ZS:23,4 TZS:3,2 FH:36,0 SZH:124,7CK:21,7 SO:2,2	EN:748 ZS:38,7 TZS:4,6 FH:29,3 SZH:68,1 CK:21,4 SO:3,7	EN:652 ZS:26,5 TZS:5,0 FH:42,2 SZH:59,0 CK:14,4 SO:6,0	EN:748 ZS:28,9 TZS:6,6 FH:32,4 SZH:86,9 CK:18,3 SO:3,8	EN:637 ZS:35,1 TZS:11,0 FH:14,5 SZH:62,9 CK:13,2 SO:3,4
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12) Alma	Tojásleves (1;3) Egyben sertésvagdalt (1;3;7) Lencsefőzelék (1;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Póréhagymakrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)	Vajgaluskaleves (1;3) Csemege sertéssült Brokkoli főzelék (1;7;12) Tejszelet (1;3;5;6;7;8;11)	Vaníliás körteleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:903 ZS:27,2 TZS:3,3 FH:35,2 SZH:123,0CK:8,4 SO:4,4	EN:1037 ZS:48,4 TZS:8,6 FH:39,9 SZH:102,7CK:16,3 SO:3,9	EN:752 ZS:44,5 TZS:8,8 FH:22,7 SZH:59,1 CK:2,2 SO:2,6	EN:603 ZS:32,4 TZS:10,9 FH:30,2 SZH:47,2 CK:17,7 SO:3,7	EN:952 ZS:48,9 TZS:9,0 FH:31,0 SZH:97,8 CK:22,2 SO:2,8
Úzsonna	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7) Kigyóuborka	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsaprettek	Ízes levél (1;3;7)	Gépsonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:192 ZS:6,5 TZS:4,2 FH:7,3 SZH:25,6 CK:1,1 SO:0,9	EN:266 ZS:10,6 TZS:4,0 FH:8,7 SZH:33,2 CK:0,1 SO:1,6	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2	EN:230 ZS:4,9 TZS:1,4 FH:12,8 SZH:34,5 CK:0,8 SO:1,8	EN:219 ZS:3,4 TZS:1,8 FH:6,6 SZH:36,7 CK:14,8 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					



## ISKOLA 16. hét 2025.04.14-2025.04.18-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Hideg tej (7) Margarin Sajtós kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Kakaó (7) Vaj (7) Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7)	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:257 ZS:3,6 TZS:0,6 FH:12,3 SZH:32,3 CK:8,5 SO:0,8	EN:332 ZS:11,1 TZS:3,8 FH:12,5 SZH:43,2 CK:2,5 SO:2,0	EN:248 ZS:19,8 TZS:10,9 FH:6,9 SZH:10,8 CK:10,7 SO:0,2	-	-
<b>Ebéd A</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Félbarna kenyér (1) Nektarin	Magyaros karfiollevés (1;3) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Túró rudi (6;7)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Piritott napraforgó (5;6;8;11) Panírozott halpáma (1;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:782 ZS:26,1 TZS:8,2 FH:28,6 SZH:106,2 CK:37,4 SO:3,3	EN:1320 ZS:65,5 TZS:24,3 FH:52,9 SZH:129,9 CK:37,7 SO:3,3	EN:933 ZS:37,8 TZS:7,1 FH:36,7 SZH:104,2 CK:15,2 SO:5,8	-	-
<b>Ebéd B</b>	Görög sertésraguleves (1;7) Káposztás kocka (1) Félbarna kenyér (1) Nektarin	Magyaros karfiollevés (1;3) Főtt sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Kuskusz köret (1) Túró rudi (6;7)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Piritott napraforgó (5;6;8;11) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:827 ZS:24,6 TZS:5,3 FH:30,0 SZH:119,4 CK:12,4 SO:4,5	EN:955 ZS:37,9 TZS:9,4 FH:37,0 SZH:113,3 CK:45,9 SO:4,3	EN:877 ZS:21,8 TZS:3,2 FH:33,8 SZH:133,4 CK:28,2 SO:4,5	-	-
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Sonkakrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:460 ZS:24,7 TZS:9,6 FH:15,1 SZH:42,8 CK:0,2 SO:2,7	EN:310 ZS:11,6 TZS:7,1 FH:8,4 SZH:41,6 CK:0,7 SO:1,3	EN:247 ZS:1,9 TZS:0,3 FH:10,2 SZH:45,9 CK:1,5 SO:1,2	-	-

## 17. hét 2025.04.21-2025.04.25-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	-	-	-	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	-	-	-	-	-
<b>Ebéd A</b>	-	-	-	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	-	-	-	-	-
<b>Ebéd B</b>	-	-	-	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	-	-	-	-	-
<b>Uzsonna</b>	-	-	-	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	-	-	-	-	-

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.



**ISKOLA 18. hét 2025.04.28-2025.05.02-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej (7) Sajtos párizsi (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégsaprettek	Gyümölcs tea (12) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1) Mustár (10)	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:370 ZS:1,1 TZS:2,9 FH:18,1 SZH:47,9 CK:8,7 SO:2,1	EN:433 ZS:23,2 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:37,8 CK:4,9 SO:1,8	EN:403 ZS:14,9 TZS:4,2 FH:14,2 SZH:51,7 CK:12,7 SO:2,5	-	-
<b>Ebéd A</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	BrokkolikréMLEVES (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:790 ZS:20,4 TZS:4,0 FH:33,1 SZH:118,0CK:44,8 SO:2,3	EN:571 ZS:15,5 TZS:3,4 FH:21,1 SZH:81,1 CK:7,2 SO:1,5	EN:985 ZS:43,1 TZS:5,5 FH:40,5 SZH:106,0CK:13,2 SO:2,7	-	-
<b>Ebéd B</b>	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	BrokkolikréMLEVES (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Körte	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:907 ZS:38,0 TZS:10,3 FH:38,4 SZH:101,9 CK:6,6 SO:3,1	EN:1090 ZS:44,9 TZS:8,7 FH:29,6 SZH:137 CK:35,9 SO:3,4	EN:1070 ZS:37,5 TZS:12,8 FH:45,2 SZH:137,1 CK:43,8 SO:20,1	-	-
<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Padlizsánkrém (3;7;10) Kígyóborka teljeskiőrlésű kenyér (1)	-	-
<b>Tápanyagértékek</b>	EN:273 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:6,2 SZH:35,2 CK:1,6 SO:0,3	EN:253 ZS:4,7 TZS:2,6 FH:10,8 SZH:40,5 CK:0,7 SO:1,3	EN:298 ZS:10,1 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:41,6 CK:0,9 SO:2,1	-	-
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 szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					