



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej (7) Sajtós párizsi (7) Margarin teljeskiőrlesű kenyér (1)	Erdői gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (3;4;6;7;10) Félbarna kenyér (1) Jégsaprettek	Málna tea Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlesű kenyér (1) Kigyóborka	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Forralt tej (7) Padlizsánkrém (3;7;10) teljeskiőrlesű kenyér (1) Kigyóborka
Tápanyagértékek	EN:337 TZS:2,9 FH:13,1 SZH:40,6 CK:9,1 SO:1,9	EN:464 ZS:23,1 TZS:7,6 FH:16,5 SZH:45,8 CK:12,5 SO:2,1	EN:373 ZS:16,1 TZS:7,6 FH:12,7 SZH:42,5 CK:10,5 SO:1,6	EN:427 ZS:24,3 TZS:12,7 FH:11,9 SZH:41,9 CK:15,7 SO:0,6	EN:343 ZS:13,8 TZS:5,2 FH:10,5 SZH:42,8 CK:9,9 SO:2,3
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) teljeskiőrlesű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Orosz rizseshús (9) Csemege uborka (10)	Kertészleves (1) Roston sült csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlesű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
Tápanyagértékek	EN:1270 ZS:42,3 TZS:7,7 FH:36,0 SZH:181,5 CK:19,3 SO:2,9	EN:750 ZS:32,9 TZS:5,2 FH:21,8 SZH:86,5 CK:7,8 SO:3,5	EN:592 ZS:10,8 TZS:1,5 FH:25,0 SZH:97,7 CK:25,5 SO:2,7	EN:724 ZS:25,8 TZS:2,9 FH:29,6 SZH:89,5 CK:33,7 SO:2,8	EN:820 ZS:25,3 TZS:3,8 FH:35,3 SZH:110,6 CK:14,6 SO:2,7
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) teljeskiőrlesű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb filé Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret	Kertészleves (1) Sült kolbász Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlesű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Körte
Tápanyagértékek	EN:903 ZS:23,8 TZS:5,1 FH:30,3 SZH:137,6 CK:9,0 SO:4,3	EN:986 ZS:49,3 TZS:8,9 FH:26,0 SZH:103,4 CK:6,5 SO:5,9	EN:1277 ZS:61,6 TZS:7,7 FH:59,1 SZH:118,5CK:30,2 SO:5,4	EN:1017 ZS:51,4 TZS:15,6 FH:32,3 SZH:102,7CK:17,1 SO:3,3	EN:827 ZS:26,4 TZS:10,3 FH:32,7 SZH:112,9CK:20,1 SO:2,8
Úzsonna	Natúr vajkrém (7) Zsemle (1) Paprika	Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Szendvics sonka Margarin Kifli (1;7)	Magvas pogácsa (1;3;6;7)	Kakaós csiga (1;6)
Tápanyagértékek	EN:270 ZS:11,2 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:34,7 CK:1,6 SO:0,3	EN:245 ZS:4,4 TZS:2,6 FH:10,8 SZH:34,2 CK:0,9 SO:1,2	EN:189 ZS:6,5 TZS:2,4 FH:8,0 SZH:24,1 CK:1,7 SO:1,3	EN:433 ZS:29,7 TZS:6,1 FH:12,0 SZH:45,1 CK:1,5 SO:1,2	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2

41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Vaj (7) Stangli (1;6;7)	Citromos tea Zöldhagymás tejszínkrém (7) Teljeskiőrlesű zsemle (1;6) Paradicsom	Gyümölcs tea (12) Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Kigyóborka	Forralt tej (7) Mogyorókrém (5;6;7) Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Házi sertéssülthúskrém (7) Teljeskiőrlesű zsemle (1;6) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:565 TZS:13,2 FH:13,7 SZH:74,2 CK:49,2 SO:1,0	EN:364 ZS:10,1 TZS:5,8 FH:7,0 SZH:59,7 CK:27,2 SO:0,8	EN:330 ZS:6,0 TZS:2,7 FH:8,1 SZH:59,5 CK:26,3 SO:1,6	EN:314 ZS:7,0 TZS:1,4 FH:10,6 SZH:52,7 CK:21,0 SO:1,2	EN:275 ZS:6,6 TZS:2,8 FH:10,7 SZH:43,4 CK:10,9 SO:0,9
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberisz (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Tojásleves (1;3) Sült kolbász Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlesű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Lucskos káposzta (1) teljeskiőrlesű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Parajos-csirkés penne (1) Reszelt sajt (7) Alma
Tápanyagértékek	EN:896 ZS:11,1 TZS:1,3 FH:34,2 SZH:161,8 CK:77,0 SO:3,8	EN:812 ZS:43,3 TZS:11,7 FH:14,6 SZH:85,7 CK:4,4 SO:3,6	EN:1380 ZS:47,7 TZS:5,9 FH:37,0 SZH:198,9 CK:41,3 SO:4,8	EN:390 ZS:8,5 TZS:0,8 FH:9,7 SZH:65,5 CK:3,4 SO:4,0	EN:835 ZS:22,8 TZS:5,8 FH:49,9 SZH:133,1 CK:3,2 SO:1,9
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Gránátos kocka (1;12) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10) Alma	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) Teljeskiőrlesű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlesű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Bácskai rizseshús Cékla saláta (10) Alma
Tápanyagértékek	EN:849 ZS:26,3 TZS:3,3 FH:31,7 SZH:116,9 CK:6,4 SO:5,6	EN:638 ZS:24,2 TZS:3,3 FH:19,4 SZH:82,0 CK:14,4 SO:3,3	EN:1003 ZS:28,2 TZS:3,5 FH:38,2 SZH:145,8CK:51,1 SO:3,7	EN:675 ZS:29,2 TZS:6,7 FH:18,1 SZH:82,9 CK:37,1 SO:5,0	EN:1021 ZS:42,4 TZS:9,4 FH:48,1 SZH:139,5CK:3,4 SO:2,8
Úzsonna	Tavaszi felvágott Margarin teljeskiőrlesű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Diákcsesze szalámi Margarin Félbarna kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6)	Sertés párizsi Margarin Zsemle (1) Paprika	Gyümölcsös ivóyoghurt (7) Kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:299 ZS:13,5 TZS:4,3 FH:7,7 SZH:34,7 CK:1,6 SO:1,8	EN:360 ZS:20,7 TZS:8,0 FH:10,4 SZH:32,8 CK:0,3 SO:2,3	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1	EN:270 ZS:10,7 TZS:3,6 FH:8,4 SZH:33,6 CK:1,0 SO:0,8	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

ISKOLA 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin teljeskiőrésű 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) teljeskiőrésű kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrésű Zsemle (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:316 TZS:3,6 FH:7,1 SZH:42,4 CK:10,5 SO:1,8	EN:290 ZS:6,2 TZS:1,8 FH:13,1 SZH:44,7 CK:14,3 SO:0,2	EN:400 ZS:16,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:50,5 CK:27,3 SO:1,0	EN:326 ZS:5,9 TZS:2,5 FH:7,1 SZH:59,0 CK:26,9 SO:1,3	EN:381 ZS:12,3 TZS:3,0 FH:14,0 SZH:52,4 CK:19,2 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	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pírott zsemlekocka (1) Sült csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pírott dara (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek	EN:5614 ZS:346,0 TZS:84,9 FH:101,3 SZH:521,4 CK:251,6 SO:9,3	EN:1241 ZS:58,1 TZS:12,1 FH:46,2 SZH:137,6 CK:8,1 SO:2,8	EN:1076 ZS:47,1 TZS:10,8 FH:54,1 SZH:106,2 CK:22,1 SO:5,7	EN:1106 ZS:43,2 TZS:7,7 FH:40,2 SZH:136,4 CK:36,6 SO:11,4	EN:1249 ZS:59,1 TZS:23,8 FH:57,9 SZH:119,9 CK:32,7 SO:4,7
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	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pírott zsemlekocka (1) Őszi rizseshús Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sós kamártás (1;7) Főtt tojás (3) Főtt burgonya Félbarna kenyér (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Tartásmártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:907 ZS:22,0 TZS:3,0 FH:30,3 SZH:143,5 CK:24,8 SO:5,2	EN:635 ZS:22,3 TZS:3,4 FH:33,2 SZH:79,7 CK:6,7 SO:2,3	EN:652 ZS:16,5 TZS:6,5 FH:28,6 SZH:96,3 CK:25,0 SO:2,1	EN:710 ZS:39,7 TZS:8,3 FH:27,3 SZH:59,8 CK:4,5 SO:17,4	EN:1193 ZS:63,7 TZS:16,5 FH:34,3 SZH:118,8 CK:11,4 SO:6,0
Uzsonna	Szendvicskrém (7) Zsemle (1) Kigyóborka	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrésű kenyér (1) Paprika	Szardíniakrém (4;7) Margarin teljeskiőrésű kenyér (1) Lilahagyma	Szendvics sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Házi csirkemájkrém Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:246 ZS:9,7 TZS:5,7 FH:6,0 SZH:32,6 CK:1,8 SO:0,3	EN:336 ZS:15,4 TZS:7,6 FH:13,9 SZH:33,7 CK:0,5 SO:1,9	EN:263 ZS:10,1 TZS:3,8 FH:5,5 SZH:35,8 CK:0,7 SO:1,3	EN:246 ZS:6,7 TZS:2,4 FH:11,5 SZH:34,2 CK:1,0 SO:2,1	EN:272 ZS:11,9 TZS:6,0 FH:10,1 SZH:32,0 CK:0,2 SO:1,9

43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-	Citromos tea Főtt virsli Ketchup teljeskiőrésű kenyér (1)	Barackos tea Szezámagos szendvicskrém (7;11) Zsemle (1) Paprika	Forralt tej (7) Vaj (7) Barack lekvár teljeskiőrésű kenyér (1)	Erdei gyümölcs tea (12) Sajtkrém (7) teljeskiőrésű kenyér (1) Jégcsapretek
Tápanyagértékek	-	EN:290 ZS:6,2 TZS:1,8 FH:13,1 SZH:44,7 CK:14,3 SO:0,2	EN:400 ZS:16,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:50,5 CK:27,3 SO:1,0	EN:326 ZS:5,9 TZS:2,5 FH:7,1 SZH:59,0 CK:26,9 SO:1,3	EN:381 ZS:12,3 TZS:3,0 FH:14,0 SZH:52,4 CK:19,2 SO:0,9
Ebéd A	-	Vital szárnasraguleves (7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Vaniliás körtekrémleves (1;7) Panírozott halpárna (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)
Tápanyagértékek	-	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:921 ZS:44,6 TZS:7,1 FH:54,3 SZH:70,2 CK:30,3 SO:7,4
Ebéd B	-	Vital szárnasraguleves (7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vaniliás körtekrémleves (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) Tököfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	EN:635 ZS:22,3 TZS:3,4 FH:33,2 SZH:79,7 CK:6,7 SO:2,3	EN:652 ZS:16,5 TZS:6,5 FH:28,6 SZH:96,3 CK:25,0 SO:2,1	EN:710 ZS:39,7 TZS:8,3 FH:27,3 SZH:59,8 CK:4,5 SO:17,4	EN:1193 ZS:63,7 TZS:16,5 FH:34,3 SZH:118,8 CK:11,4 SO:6,0
Uzsonna	-	Házi sertéssültkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyóborka	Zöldséges felvágott (10) Margarin teljeskiőrésű kenyér (1)	Majonéz uborkás tojáskrém (3;7;10) Félbarna kenyér (1)	Csokis croissant (1;3;5;7;8)
Tápanyagértékek	-	EN:336 ZS:15,4 TZS:7,6 FH:13,9 SZH:33,7 CK:0,5 SO:1,9	EN:263 ZS:10,1 TZS:3,8 FH:5,5 SZH:35,8 CK:0,7 SO:1,3	EN:246 ZS:6,7 TZS:2,4 FH:11,5 SZH:34,2 CK:1,0 SO:2,1	EN:272 ZS:11,9 TZS:6,0 FH:10,1 SZH:32,0 CK:0,2 SO:1,9

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.