



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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)	Kertészleves (1) Roston sült csirkemell Töfkőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
Tápanyagértékek	EN:1395 ZS:47,7 TZS:8,9 FH:40,2 SZH:196,1 CK:19,7 SO:3,2	EN:764 ZS:34,5 TZS:5,4 FH:22,0 SZH:86,5 CK:7,8 SO:3,7	EN:684 ZS:12,5 TZS:1,8 FH:30,4 SZH:111,0 CK:29,5 SO:3,1	EN:786 ZS:29,2 TZS:3,3 FH:32,3 SZH:94,3 CK:36,3 SO:3,1	EN:857 ZS:27,3 TZS:4,0 FH:35,4 SZH:115,3 CK:15,2 SO:3,8
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	Kertészleves (1) Sült kolbász Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Körte
Tápanyagértékek	EN:1008 ZS:26,7 TZS:5,9 FH:34,3 SZH:152,9 CK:10,2 SO:11,8	EN:1067 ZS:53,9 TZS:9,8 FH:28,6 SZH:110,3 CK:6,9 SO:6,5	EN:1353 ZS:65,5 TZS:8,1 FH:63,1 SZH:124,2 CK:34,6 SO:7,6	EN:1158 ZS:61,3 TZS:19,0 FH:36,9 SZH:111,0 CK:17,9 SO:3,8	EN:895 ZS:27,2 TZS:10,6 FH:34,3 SZH:126,1 CK:22,4 SO:3,8

41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Tojásleves (1;3) Sült kolbász Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) 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) Alma
Tápanyagértékek	EN:956 ZS:11,9 TZS:1,5 FH:38,3 SZH:170,9 CK:77,0 SO:4,2	EN:922 ZS:52,0 TZS:14,7 FH:16,7 SZH:91,3 CK:4,9 SO:4,2	EN:1444 ZS:50,4 TZS:6,2 FH:37,9 SZH:207,7 CK:45,8 SO:5,3	EN:418 ZS:9,4 TZS:0,9 FH:10,7 SZH:69,5 CK:3,5 SO:4,2	EN:875 ZS:24,5 TZS:6,0 FH:51,8 SZH:140,4 CK:3,2 SO:2,0
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) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Erőleves Levesbetét tészta (1) Főtt virsli Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Bácskai rizseshús Cékla saláta (10) Alma
Tápanyagértékek	EN:877 ZS:27,0 TZS:3,5 FH:35,0 SZH:118,8 CK:6,6 SO:6,2	EN:695 ZS:26,7 TZS:3,6 FH:20,3 SZH:89,2 CK:16,7 SO:3,7	EN:1070 ZS:30,1 TZS:3,8 FH:41,1 SZH:155,0 CK:55,8 SO:4,0	EN:690 ZS:30,5 TZS:6,8 FH:18,3 SZH:83,7 CK:37,2 SO:5,2	EN:958 ZS:35,8 TZS:6,8 FH:42,7 SZH:146,7 CK:3,4 SO:2,8

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 42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Gofri (1;3;5;7;8) Csokoládé öntet (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1) Sült csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1)	Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;9;10) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek	EN:5616 ZS:346,0 TZS:84,9 FH:101,3 SZH:521,8 CK:251,6 SO:9,6	EN:1337 ZS:64,3 TZS:13,5 FH:49,9 SZH:143,7 CK:7,9 SO:2,9	EN:1108 ZS:49,0 TZS:11,1 FH:57,0 SZH:106,8 CK:22,1 SO:7,9	EN:1214 ZS:46,5 TZS:8,1 FH:42,0 SZH:153,7 CK:40,9 SO:11,6	EN:1288 ZS:60,3 TZS:24,3 FH:59,3 SZH:125,2 CK:35,9 SO:5,1
Ebéd B	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Káposztás kocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Kukoricadaragaluskaleves (1;3) Fokhagymás sertéssült (1) Zöldbabfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Kiwi gyümölcs	Mézes süttőkrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1) Őszi rizshús Túró rudi (6;7)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sóskamártás (1;7) Főtt tojás (3) Főtt burgonya Félbarna kenyér (1)	Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;9;10) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Tartármártás (3;7;10)
Tápanyagértékek	EN:944 ZS:22,1 TZS:3,0 FH:31,6 SZH:151,1 CK:25,2 SO:5,6	EN:660 ZS:24,4 TZS:3,7 FH:35,1 SZH:79,1 CK:5,9 SO:2,5	EN:796 ZS:18,2 TZS:7,0 FH:35,7 SZH:121,3 CK:25,6 SO:2,8	EN:777 ZS:44,0 TZS:9,1 FH:29,8 SZH:64,1 CK:5,0 SO:18,2	EN:1297 ZS:72,5 TZS:17,7 FH:36,1 SZH:122,6 CK:13,4 SO:6,7

43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	-	Vital szárnysraguleves (7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Vaníliás 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:1010 ZS:37,7 TZS:4,1 FH:22,2 SZH:111,7 CK:20,9 SO:3,6	EN:945 ZS:34,9 TZS:3,8 FH:26,5 SZH:132,6 CK:28,0 SO:6,0	EN:945 ZS:28,9 TZS:3,8 FH:36,6 SZH:132,9 CK:13,5 SO:1,7	EN:964 ZS:41,7 TZS:6,8 FH:52,6 SZH:88,5 CK:30,4 SO:7,6
Ebéd B	-	Vital szárnysraguleves (7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vaníliás 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) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	-	EN:641 ZS:25,1 TZS:4,3 FH:23,5 SZH:79,0 CK:4,9 SO:2,9	EN:696 ZS:22,8 TZS:3,0 FH:29,1 SZH:95,5 CK:31,8 SO:4,9	EN:758 ZS:27,1 TZS:5,5 FH:33,0 SZH:96,5 CK:4,8 SO:11,7	EN:748 ZS:30,8 TZS:3,3 FH:23,6 SZH:91,3 CK:24,0 SO:4,0

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.