



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	ÜNNEP	Lebbencs leves (1;12) Pulykapörkölt Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek		EN:946 ZS:36,6 TZS:4,8 FH:28,1 SZH:120,6CK:28,7 SO:4,7	EN:1468 ZS:69,8 TZS:7,5 FH:33,2 SZH:174,7CK:19,4 SO:5,5	EN:602 ZS:25,0 TZS:3,7 FH:19,5 SZH:71,3 CK:9,0 SO:3,6	EN:1069 ZS:43,4 TZS:7,0 FH:51,2 SZH:176,0CK:30,5 SO:2,8
Ebéd B		Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Hagymás tört burgonya (12) Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Csirke aprópecsenye Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Pásztortarhonya (1;12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek		EN:1072 ZS:54,4 TZS:12,6 FH:29,3 SZH:112,0CK:18,7 SO:5,1	EN:808 ZS:22,0 TZS:4,6 FH:36,4 SZH:108,9 CK:10,3 SO:2,8	EN:933 ZS:34,9 TZS:7,6 FH:42,0 SZH:109,4CK:8,6 SO:3,0	EN:808 ZS:30,0 TZS:8,3 FH:19,1 SZH:111,5 CK:32,5 SO:3,7

15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Tojásleves (1;3) Egyben sertésvagdalt (1;3) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Dejó szórát (1) Metélt tészta (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Pulykapörkölt Lencsefőzelék (1;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:904 ZS:47,3 TZS:13,9 FH:30,2 SZH:85,8 CK:17,8 SO:4,2	EN:957 ZS:26,1 TZS:3,5 FH:38,4 SZH:136,3 CK:27,3 SO:2,4	EN:1050 ZS:42,1 TZS:8,9 FH:44,1 SZH:114,5 CK:29,6 SO:4,0	EN:854 ZS:31,8 TZS:5,5 FH:54,8 SZH:89,3 CK:1,4 SO:9,8	EN:847 ZS:29,2 TZS:9,3 FH:35,3 SZH:107,3 CK:24,8 SO:4,5
Ebéd B	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Milánói makaróni sertés (1) Reszelt sajt (7) Nektarin	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:882 ZS:49,1 TZS:13,0 FH:22,1 SZH:85,7 CK:31,7 SO:4,3	EN:991 ZS:34,2 TZS:5,3 FH:41,9 SZH:127,1 CK:11,0 SO:2,7	EN:1050 ZS:55,5 TZS:12,7 FH:38,6 SZH:96,0 CK:41,7 SO:2,0	EN:869 ZS:21,4 TZS:8,6 FH:35,3 SZH:136,5 CK:32,1 SO:3,7	EN:1015 ZS:51,2 TZS:9,2 FH:32,2 SZH:109,5 CK:33,8 SO:4,9

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Görög sertésraguleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Félbarna kenyér (1) Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Szárnyasragu vitál módra (1;7) Párolt rizs köret	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tökmag Zöldséges-csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1395 ZS:42,5 TZS:7,8 FH:37,6 SZH:210,2 CK:21,7 SO:4,6	EN:761 ZS:11,1 TZS:6,2 FH:28,3 SZH:132,3 CK:44,8 SO:5,5	EN:782 ZS:27,0 TZS:4,1 FH:31,1 SZH:102,4CK:3,5 SO:3,8	EN:695 ZS:32,1 TZS:7,7 FH:30,8 SZH:65,6 CK:16,4 SO:3,4	EN:782 ZS:22,5 TZS:4,5 FH:40,8 SZH:104,7CK:24,2 SO:3,4
Ebéd B	Görög sertésraguleves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Félbarna kenyér (1) Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Kuskusz köret (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Panírozott halpárna (1;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Pulykaapró feltét (1) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pírtott tökmag Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)
Tápanyagértékek	EN:953 ZS:35,3 TZS:10,1 FH:35,8 SZH:121,7CK:7,4 SO:5,0	EN:1451 ZS:51,6 TZS:13,1 FH:58,7 SZH:181,4CK:56,3 SO:6,1	EN:976 ZS:44,9 TZS:8,2 FH:33,9 SZH:101,9 CK:14,3 SO:5,3	EN:740 ZS:29,7 TZS:4,6 FH:31,1 SZH:82,3 CK:25,2 SO:4,8	EN:1268 ZS:73,5 TZS:16,4 FH:28,5 SZH:122,6CK:11,1 SO:4,2

17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12) Sonkás kocka (1;3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Karalábefőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Roston sült csirkemell Kapor mártás (1;7) Bulgur köret (1) szilva
Tápanyagértékek	EN:914 ZS:24,5 TZS:4,9 FH:37,3 SZH:131,7CK:10,1 SO:3,1	EN:896 ZS:55,9 TZS:10,3 FH:35,5 SZH:59,3 CK:18,3 SO:4,4	EN:844 ZS:29,3 TZS:6,5 FH:27,2 SZH:115,9 CK:1,4 SO:4,2	EN:1133 ZS:70,3 TZS:16,5 FH:32,3 SZH:90,5 CK:21,4 SO:8,2	EN:1050 ZS:49,2 TZS:5,3 FH:39,7 SZH:107,9 CK:17,2 SO:4,4
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12) Mák szórat Metélt tészta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés aprópecsenye Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Sült csirkecomb filé Bulgur köret 1/2 (1) Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10) Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Sertés sült Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Hentes sertés tokány (1;6;10) Párolt rizs köret szilva
Tápanyagértékek	EN:1186 ZS:40,8 TZS:6,0 FH:35,2 SZH:161,8 CK:28,6 SO:2,3	EN:701 ZS:38,3 TZS:11,1 FH:22,7 SZH:64,1 CK:18,0 SO:5,9	EN:1315 ZS:60,7 TZS:10,6 FH:61,6 SZH:121,1 CK:28,0 SO:8,3	EN:1103 ZS:72,8 TZS:14,8 FH:39,6 SZH:68,3 CK:21,2 SO:3,1	EN:1013 ZS:46,2 TZS:10,9 FH:30,8 SZH:117,5 CK:6,3 SO:5,2

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.



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	ÜNNEP	Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte
Tápanyagértékek	EN:879 ZS:23,1 TZS:4,8 FH:33,5SZH:133,5 CK:46,6 SO:2,6	EN:895 ZS:33,6 TZS:5,5 FH:25,2SZH:113,9 CK:8,1 SO:3,5		EN:788 ZS:25,0 TZS:3,2 FH:35,0SZH:101,6CK:42,8 SO:4,6	EN:857 ZS:27,3 TZS:4,0 FH:35,4SZH:115,3 CK:15,2 SO:3,8
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10) Félbarna kenyér (1) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs		Kertészleves (1) Csemege sertéssült 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:1022 ZS:38,6 TZS:6,9 FH:33,5 SZH:131,6CK:5,4 SO:5,1	EN:1202 ZS:53,3 TZS:10,2 FH:31,0SZH:141,1 CK:33,8 SO:3,3		EN:1075 ZS:42,9 TZS:10,1 FH:51,9SZH:116,4CK:24,4 SO:2,7	EN:895 ZS:27,2 TZS:10,6 FH:34,3SZH:126,1 CK:22,4 SO:3,8
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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					

