



ÉTLAP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Narancs	Zellerleves (1;9) Párolt csirkemell Lencsefőzelék (1;7;10)	Citromos almaleves (1;7) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt (1;3) Paszternákfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Bácskai bulgur (1) Csemege uborka (10) Alma
Tápanyagértékek	EN:1637 ZS:68,6 TZS:12,5 FH:45,7 SZH:200,8 CK:19,7 SO:4,3	EN:859 ZS:23,9 TZS:3,0 FH:46,9 SZH:103,3 CK:20,6 SO:5,5	EN:1294 ZS:65,5 TZS:6,3 FH:25,1 SZH:151,0 CK:52,7 SO:4,3	EN:886 ZS:44,2 TZS:9,7 FH:26,7 SZH:91,6 CK:25,0 SO:1,6	EN:807 ZS:30,8 TZS:6,0 FH:33,9 SZH:99,3 CK:9,4 SO:3,3
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Káposztás kocka (1) Narancs	Zellerleves (1;9) Pincepörkölt (sertés) (12) Csalamádé (10;12)	Citromos almaleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs fél adag Párolt zöldségekötet fél adag	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt virsli Zöldbabfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Csemege sertéssült Vadas ragu (1;7;10) Kuskusz köret (1) Alma
Tápanyagértékek	EN:1111 ZS:50,1 TZS:9,6 FH:37,4 SZH:123,1 CK:9,5 SO:4,9	EN:774 ZS:30,2 TZS:9,4 FH:34,0 SZH:81,6 CK:3,7 SO:3,1	EN:773 ZS:16,6 TZS:1,9 FH:34,3 SZH:119,3 CK:43,4 SO:4,3	EN:649 ZS:39,8 TZS:6,8 FH:15,6 SZH:53,7 CK:10,2 SO:2,3	EN:1359 ZS:56,5 TZS:8,2 FH:53,2 SZH:157,4 CK:10,2 SO:2,4

20. hét 2024.05.13 - 2024.05.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Fűszeres csirkecsíkok Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Zöldséges bulgur (1) Barna mártás (1;7) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1090 ZS:34,6 TZS:5,4 FH:44,7 SZH:147,8 CK:11,1 SO:3,2	EN:673 ZS:23,1 TZS:3,9 FH:32,9 SZH:80,1 CK:22,2 SO:5,8	EN:902 ZS:19,4 TZS:4,2 FH:40,3 SZH:139,2 CK:22,1 SO:2,1	EN:970 ZS:42,0 TZS:7,9 FH:28,5 SZH:112,0 CK:5,5 SO:4,0	EN:772 ZS:34,3 TZS:6,6 FH:26,6 SZH:87,4 CK:5,9 SO:11,9
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Múzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes rizs Majonéz (3;10) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Majorannás csirkeragu (7) Párolt rizs köret Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:793 ZS:28,8 TZS:8,3 FH:33,2 SZH:96,5 CK:29,3 SO:2,3	EN:979 ZS:55,2 TZS:9,1 FH:22,1 SZH:97,2 CK:30,4 SO:5,6	EN:1695 ZS:85,1 TZS:16,0 FH:32,7 SZH:195,7 CK:18,9 SO:3,9	EN:690 ZS:24,4 TZS:3,7 FH:20,9 SZH:89,8 CK:9,0 SO:3,6	EN:773 ZS:26,4 TZS:5,7 FH:32,7 SZH:99,3 CK:3,5 SO:3,4

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 szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS

KÖZÉPISKOLA 21. hét 2024.05.20 - 2024.05.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Ünnep	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Dejó szórát (1) Metélt tészta (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Lecsós ragu Párolt rizs köret Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)
Tápanyagértékek		EN:1123 ZS:43,1 TZS:7,3 FH:39,3 SZH:143,0 CK:25,7 SO:2,4	EN:771 ZS:18,9 TZS:3,9 FH:36,9 SZH:115,9 CK:0,0 SO:6,2	EN:620 ZS:20,8 TZS:7,5 FH:22,3 SZH:80,6 CK:17,0 SO:12,2	EN:1306 ZS:52,3 TZS:19,4 FH:49,1 SZH:158,0CK:71,2 SO:2,4
Ebéd B		Babgulyás leves sertés (1;3;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Bakonyi sertésragu (1;7) Bulgur köret (1) Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek		EN:1329 ZS:78,1 TZS:34,0 FH:44,3 SZH:112,3 CK:10,0 SO:3,3	EN:1087 ZS:60,5 TZS:9,4 FH:32,7 SZH:105,1 CK:10,1 SO:4,1	EN:1050 ZS:55,5 TZS:12,7 FH:38,6 SZH:96,0 CK:41,7 SO:2,0	EN:1184 ZS:44,9 TZS:8,0 FH:34,9 SZH:157,2 CK:46,8 SO:3,3

22. hét 2024.05.27 - 2024.05.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórát Félbarna kenyér (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	Magyaros gombaleves (1;3) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tészta (1) Zöldséges-csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:776 ZS:25,0 TZS:7,3 FH:27,3 SZH:108,7 CK:39,8 SO:3,6	EN:761 ZS:11,1 TZS:6,2 FH:28,3 SZH:132,3 CK:44,8 SO:5,5	EN:917 ZS:29,3 TZS:4,4 FH:32,3 SZH:128,4CK:29,2 SO:3,8	EN:719 ZS:32,5 TZS:8,2 FH:31,8 SZH:71,6 CK:14,4 SO:2,4	EN:751 ZS:15,8 TZS:3,3 FH:38,9 SZH:112,3 CK:24,5 SO:3,7
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Csemege sertéssült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Panírozott halpárna (1;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tészta (1) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)
Tápanyagértékek	EN:971 ZS:33,8 TZS:5,9 FH:30,6 SZH:132,6CK:7,2 SO:6,7	EN:1098 ZS:29,0 TZS:9,7 FH:40,7 SZH:165,5 CK:52,0 SO:4,3	EN:976 ZS:44,9 TZS:8,2 FH:33,9 SZH:101,9 CK:14,3 SO:5,3	EN:1029 ZS:56,8 TZS:10,9 FH:34,1 SZH:92,6 CK:23,9 SO:3,3	EN:1237 ZS:66,8 TZS:15,1 FH:26,6 SZH:130,2 CK:11,4 SO:4,5

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.