

# ISKOLA KONYHA ÉTLAP

1. HÉT

2025.01.06.-2025.01.10.-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																												
EBÉD	Nokedlileves	Tojásleves	Zöldségleves csigatészta	Tejfölös karalábéleves	Magyaros burgonyaleves																																												
	Sárgaborsó főzelék Sült kolbász	Csirkepaprikás orsótészta	Brassói aprópecsenye Párolt rizs	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Rakott karfiol																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller <table border="1"> <tr><td>Kcal:790</td><td>F:39</td><td>Zs:35</td></tr> <tr><td>Sz:82</td><td>Só:2,2</td><td>T.zs:10</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:790	F:39	Zs:35	Sz:82	Só:2,2	T.zs:10	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1"> <tr><td>Kcal:911</td><td>F:44</td><td>Zs:39</td></tr> <tr><td>Sz:91</td><td>Só:4,8</td><td>T.zs:10</td></tr> <tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:911	F:44	Zs:39	Sz:91	Só:4,8	T.zs:10	Cuk:0			ALLERGÉN: tej, Glutén, tojás, zeller <table border="1"> <tr><td>Kcal:844</td><td>F:34</td><td>Zs:34</td></tr> <tr><td>Sz:96</td><td>Só:3,7</td><td>T.zs6</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:844	F:34	Zs:34	Sz:96	Só:3,7	T.zs6	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1"> <tr><td>Kcal:925</td><td>F:68</td><td>Zs:35</td></tr> <tr><td>Sz:81</td><td>Só:4,1</td><td>T.zs:9</td></tr> <tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:925	F:68	Zs:35	Sz:81	Só:4,1	T.zs:9	Cuk:0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, ,szója, zeller <table border="1"> <tr><td>Kcal: 783</td><td>F:39</td><td>Zs:39</td></tr> <tr><td>Sz:67</td><td>Só:3,8</td><td>T.zs:13</td></tr> <tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 783	F:39	Zs:39	Sz:67	Só:3,8	T.zs:13	Cuk:0	
Kcal:790	F:39	Zs:35																																															
Sz:82	Só:2,2	T.zs:10																																															
Cuk: 0																																																	
Kcal:911	F:44	Zs:39																																															
Sz:91	Só:4,8	T.zs:10																																															
Cuk:0																																																	
Kcal:844	F:34	Zs:34																																															
Sz:96	Só:3,7	T.zs6																																															
Cuk: 0																																																	
Kcal:925	F:68	Zs:35																																															
Sz:81	Só:4,1	T.zs:9																																															
Cuk:0																																																	
Kcal: 783	F:39	Zs:39																																															
Sz:67	Só:3,8	T.zs:13																																															
Cuk:0																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Antek Tamás s.k.  
ételmezésvezető

## ISKOLA KONYHA ÉTLAP

**2. HÉT**

**2025.01.13.-2025.01.17.-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Jókai bableves	Brokkoli krémleves Levesgyöngy	Tarhonyaleves	Köménymagos leves Pírtott kenyérkocka	Kertészleves																																													
	Túrós batyu	Ananászos csirkemell Párolt rizs	Paradicsomos húsgombóc	Halszeletek bakonyi módra Copfocska tészta	Pinceragu Főtt burgonya Ivólé																																													
	ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>Kcal:1111</td> <td>F:46</td> <td>Zs:45</td> </tr> <tr> <td>Sz:129</td> <td>Só:3,5</td> <td>T.zs:10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1111	F:46	Zs:45	Sz:129	Só:3,5	T.zs:10	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller, <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>Kcal:1097</td> <td>F:47</td> <td>Zs:43</td> </tr> <tr> <td>Sz:113</td> <td>Só:3,6</td> <td>T.zs:11</td> </tr> <tr> <td>Cuk:1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1097	F:47	Zs:43	Sz:113	Só:3,6	T.zs:11	Cuk:1			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>Kcal:643</td> <td>F:31</td> <td>Zs:23</td> </tr> <tr> <td>Sz:75</td> <td>Só:2,9</td> <td>T.zs:8</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 15</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:643	F:31	Zs:23	Sz:75	Só:2,9	T.zs:8	Cuk: 15			ALLERGÉN: Tej, glutén, hal, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>Kcal:886</td> <td>F:47</td> <td>Zs:29</td> </tr> <tr> <td>Sz:105</td> <td>Só:4,2</td> <td>T.zs:6</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:886	F:47	Zs:29	Sz:105	Só:4,2	T.zs:6	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>Kcal:785</td> <td>F:40</td> <td>Zs:22</td> </tr> <tr> <td>Sz:103</td> <td>Só:3,6</td> <td>T.zs:4</td> </tr> <tr> <td>Cuk:0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:785	F:40	Zs:22	Sz:103	Só:3,6	T.zs:4	Cuk:0		
Kcal:1111	F:46	Zs:45																																																
Sz:129	Só:3,5	T.zs:10																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:1097	F:47	Zs:43																																																
Sz:113	Só:3,6	T.zs:11																																																
Cuk:1																																																		
Kcal:643	F:31	Zs:23																																																
Sz:75	Só:2,9	T.zs:8																																																
Cuk: 15																																																		
Kcal:886	F:47	Zs:29																																																
Sz:105	Só:4,2	T.zs:6																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:785	F:40	Zs:22																																																
Sz:103	Só:3,6	T.zs:4																																																
Cuk:0																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Antek Tamás s.k.  
ételmezésvezető

## ISKOLA KONYHA ÉTLAP

**3. HÉT**

**2025.01.20.-2025.01.24.-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Hamis gulyásleves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Gyümölcsleves	Csontleves	Zöldborsóleves																																													
	Majorannás pulyka Burgonyafőzelék	Bolognai spagetti	Rántott csirkemell Kukoricás rizs	Lecsós sertésszelet Bulgur	Rakott burgonya Csemege uborka																																													
	ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Kcal:767</td><td>F:37</td><td>Zs:31</td></tr> <tr><td>Sz:83</td><td>Só:3,5</td><td>T.zs:6</td></tr> <tr><td>Cuk:8</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:767	F:37	Zs:31	Sz:83	Só:3,5	T.zs:6	Cuk:8			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Kcal:1036</td><td>F:43</td><td>Zs:44</td></tr> <tr><td>Sz:113</td><td>Só:4,1</td><td>T.zs:14</td></tr> <tr><td>Cuk:5</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:1036	F:43	Zs:44	Sz:113	Só:4,1	T.zs:14	Cuk:5			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Kcal:1169</td><td>F:49</td><td>Zs:25</td></tr> <tr><td>Sz:183</td><td>Só:3,4</td><td>T.zs:7</td></tr> <tr><td>Cuk: 33</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:1169	F:49	Zs:25	Sz:183	Só:3,4	T.zs:7	Cuk: 33			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller, <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Kcal:824</td><td>F:40</td><td>Zs:25</td></tr> <tr><td>Sz:113</td><td>Só:3,9</td><td>T.zs:5</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:824	F:40	Zs:25	Sz:113	Só:3,9	T.zs:5	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, szója, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Kcal:908</td><td>F:35</td><td>Zs:46</td></tr> <tr><td>Sz:82</td><td>Só:5,1</td><td>T.zs:19</td></tr> <tr><td>Cuk 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:908	F:35	Zs:46	Sz:82	Só:5,1	T.zs:19	Cuk 0		
Kcal:767	F:37	Zs:31																																																
Sz:83	Só:3,5	T.zs:6																																																
Cuk:8																																																		
Kcal:1036	F:43	Zs:44																																																
Sz:113	Só:4,1	T.zs:14																																																
Cuk:5																																																		
Kcal:1169	F:49	Zs:25																																																
Sz:183	Só:3,4	T.zs:7																																																
Cuk: 33																																																		
Kcal:824	F:40	Zs:25																																																
Sz:113	Só:3,9	T.zs:5																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:908	F:35	Zs:46																																																
Sz:82	Só:5,1	T.zs:19																																																
Cuk 0																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Antek Tamás s.k.  
ételmezésvezető

## ISKOLA KONYHA ÉTLAP

**4. HÉT**

**2025.01.27.-2025.01.31-ig**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Húsgombócleves	Pirított kockatészta leves	Paradicsom leves	Májgombócleves	Lebbencsleves																																													
	Túrós tészta	Szárzabb főzelék Ripp-ropp fasírt	Tavaszi sajtos csirkemell Párolt rizs	Paprikás burgonya kolbásszal	Csikóstokány Szarvacska																																													
	ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:922</td> <td>F:54</td> <td>Zs:34</td> </tr> <tr> <td>Sz:95</td> <td>Só:3,9</td> <td>T.zs:19</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:922	F:54	Zs:34	Sz:95	Só:3,9	T.zs:19	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, glutén, tojás, szezámmag, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:914</td> <td>F:38</td> <td>Zs:36</td> </tr> <tr> <td>Sz:108</td> <td>Só:4,6</td> <td>T.zs:9</td> </tr> <tr> <td>Cuk:5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:914	F:38	Zs:36	Sz:108	Só:4,6	T.zs:9	Cuk:5			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:1205</td> <td>F:49</td> <td>Zs:44</td> </tr> <tr> <td>Sz:150</td> <td>Só:4,1</td> <td>T.zs:10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 25</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1205	F:49	Zs:44	Sz:150	Só:4,1	T.zs:10	Cuk: 25			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:811</td> <td>F:29</td> <td>Zs:40</td> </tr> <tr> <td>Sz:79</td> <td>Só:3,8</td> <td>T.zs:10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:811	F:29	Zs:40	Sz:79	Só:3,8	T.zs:10	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:951</td> <td>F:41</td> <td>Zs:39</td> </tr> <tr> <td>Sz:108</td> <td>Só:4,2</td> <td>T.zs:11</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:951	F:41	Zs:39	Sz:108	Só:4,2	T.zs:11	Cuk: 0		
Kcal:922	F:54	Zs:34																																																
Sz:95	Só:3,9	T.zs:19																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:914	F:38	Zs:36																																																
Sz:108	Só:4,6	T.zs:9																																																
Cuk:5																																																		
Kcal:1205	F:49	Zs:44																																																
Sz:150	Só:4,1	T.zs:10																																																
Cuk: 25																																																		
Kcal:811	F:29	Zs:40																																																
Sz:79	Só:3,8	T.zs:10																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:951	F:41	Zs:39																																																
Sz:108	Só:4,2	T.zs:11																																																
Cuk: 0																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Csibi Lajos s.k.  
intézményvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

Antek Tamás s.k.  
ételmezésvezető