



<b>HÉTFŐ</b>	Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E PARADICSOMLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	279	7	6	45	17	1,25	0,59
<b>RAKÓTTBURGONYA</b>	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	568	19	30	42	154	1,73	12,73
<b>CSEMEGE UBORKA</b>		2	0	0	0	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>849</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>87</b>	<b>171</b>	<b>2,98</b>	<b>13,34</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>849</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>87</b>	<b>171</b>	<b>2,98</b>	<b>13,34</b>

<b>KEDD</b>	Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E KÖMÉNYPAGLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	269	3	19	19	0	0,71	1,36
<b>BAKONYI SERTÉSRAGU</b>	TEJ *GLUTÉN *	275	16	19	10	57	0,26	5,37
<b>RIZSKÖRET</b>		270	4	10	39	0	0,01	1,14
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>814</b>	<b>23</b>	<b>48</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>0,98</b>	<b>7,88</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>814</b>	<b>23</b>	<b>48</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>0,98</b>	<b>7,88</b>

<b>SZERDA</b>	Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E HÚSLEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	389	39	11	32	103	0,79	1,46
<b>SÓSKAMÁRTÁS</b>	TEJ *GLUTÉN *	337	10	13	44	30	1,10	5,05
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>726</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>133</b>	<b>1,89</b>	<b>6,51</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>726</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>133</b>	<b>1,89</b>	<b>6,51</b>

<b>CSÜTÖRTÖK</b>	Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
<b>E SERTÉSRAGULEVES</b>	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	394	38	13	28	124	0,61	4,52
<b>KÁPOSZTÁS KOCKA</b>	GLUTÉN-TOJÁS *	440	11	17	57	47	1,69	2,11
<b>Étkezés összesen:</b>		<b>834</b>	<b>49</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>171</b>	<b>2,31</b>	<b>6,63</b>
<b>Napi összesen:</b>		<b>834</b>	<b>49</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>171</b>	<b>2,31</b>	<b>6,63</b>



HÉTFŐ		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>208</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>0,70</b>	<b>1,62</b>
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	145	3	5	21	7	0,46	0,52
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	551	16	26	48	128	1,29	10,86
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>700</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>135</b>	<b>1,75</b>	<b>11,39</b>
U	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	57	2	5	0	38	0,27	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>182</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1090</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>124</b>	<b>183</b>	<b>3,33</b>	<b>13,01</b>
KEDD		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	35	0,18	2,89
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	KENYÉR - MAGVAS	GLUTÉN-SZÓJA-SZEZÁMMAG *	121	5	1	22	0	0,75	0,00
	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>228</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>0,94</b>	<b>2,90</b>
E	KÖMÉNYMAGLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	1	11	8	0	0,10	1,25
	BAKONYI SERTÉSRAGU	TEJ *GLUTÉN *	275	16	19	10	57	0,26	5,37
	RIZSKÖRET		298	4	13	39	0	0,01	1,48
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>718</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>0,37</b>	<b>8,11</b>
U	JAM		65	0	0	16	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>198</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1144</b>	<b>29</b>	<b>51</b>	<b>123</b>	<b>92</b>	<b>2,07</b>	<b>11,01</b>
SZERDA		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	120	5	11	0	29	0,77	4,02
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>433</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>1,27</b>	<b>4,03</b>
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	335	22	11	34	65	1,20	1,43
	SÓSKAMÁRTÁS	TEJ *GLUTÉN *	204	5	9	24	24	0,09	4,04
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>539</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>89</b>	<b>1,29</b>	<b>5,47</b>
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	235	7	15	19	0	0,50	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>1332</b>	<b>53</b>	<b>68</b>	<b>146</b>	<b>118</b>	<b>3,06</b>	<b>9,50</b>
CSÜTÖRTÖK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TOJÁSRÁNTOTTA	TOJÁS *	131	3	13	0	99	0,50	2,16
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>322</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>99</b>	<b>1,10</b>	<b>2,16</b>
E	SERTÉSRAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	356	32	11	30	133	0,50	3,91
	KÁPOSZTÁS KOCKA	GLUTÉN-TOJÁS *	359	9	13	49	40	1,33	1,59
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>715</b>	<b>41</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>173</b>	<b>1,83</b>	<b>5,51</b>
U	BANÁN		76	1	0	19	0	0,04	0,00
	TÚRÓRÚDI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00

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

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

**ÁLT. I. (7-10) - A****ÉTLAP****11.hét**

mintamenza

Üzemi Igazgató és Készítési Megjelenés

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2024.03.11 - 2024.03.14

<b>Étkezés összesen:</b>	279	6	10	41	0	0,04	0,00
<b>Napi összesen:</b>	1316	55	48	159	272	2,98	7,67



<b>HÉTFŐ</b>		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>183</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>0,65</b>	<b>1,22</b>
<b>E</b>	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	192	4	8	25	13	0,15	0,90
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	445	9	25	35	74	0,55	7,16
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>642</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>61</b>	<b>87</b>	<b>0,71</b>	<b>8,07</b>
<b>U</b>	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>130</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>955</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>107</b>	<b>117</b>	<b>1,97</b>	<b>9,29</b>
<b>KEDD</b>		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	VAJKRÉM	TEJ *	78	1	8	0	46	0,24	3,86
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KENYÉR - MAGVAS	GLUTÉN-SZÓJA-SZÉZÁMMAG *	84	4	1	15	0	0,52	0,00
	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>209</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>0,77</b>	<b>3,86</b>
<b>E</b>	KÖMÉNYMAGLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	65	1	5	4	0	0,01	0,57
	BAKONYI SERTÉSRAGU	TEJ *GLUTÉN *	186	11	13	6	39	0,63	3,74
	RIZSKÖRET		305	5	10	47	0	0,21	1,14
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>556</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>57</b>	<b>39</b>	<b>0,85</b>	<b>5,46</b>
<b>U</b>	JAM		65	0	0	16	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>198</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>963</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>115</b>	<b>85</b>	<b>2,38</b>	<b>9,32</b>
<b>SZERDA</b>		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	38	2	3	0	9	0,24	1,26
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>288</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>0,74</b>	<b>1,27</b>
<b>E</b>	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	168	13	6	14	36	0,12	0,76
	SÓSKAMÁRTÁS	TEJ *GLUTÉN *	120	3	5	15	12	0,54	2,02
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>288</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>0,66</b>	<b>2,79</b>
<b>U</b>	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	235	7	15	19	0	0,50	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Napi összesen:</b>			<b>936</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>112</b>	<b>57</b>	<b>1,90</b>	<b>4,06</b>
<b>CSÜTÖRTÖK</b>		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
<b>T</b>	TOJÁSRÁNTOTTA	TOJÁS *	81	3	7	0	90	0,10	1,50
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>210</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>0,55</b>	<b>1,50</b>
<b>E</b>	SERTÉSRAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	210	17	6	21	77	0,27	2,04
	KÁPOSZTÁS KOCKA	GLUTÉN-TOJÁS *	285	7	13	32	29	0,94	1,61
<b>Étkezés összesen:</b>			<b>495</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>106</b>	<b>1,22</b>	<b>3,66</b>
<b>U</b>	BANÁN		76	1	0	19	0	0,04	0,00
	TÚRÓRÚDI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00

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

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

**ÓVODA (4-6) - O****ÉTLAP****11.hét**
**mintamenza**  
 Úszálegység a köznevelési megújulásért

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2024.03.11 - 2024.03.14

<b>Étkezés összesen:</b>	279	6	10	41	0	0,04	0,00
<b>Napi összesen:</b>	984	37	37	120	196	1,81	5,16