

KEDD		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E MÁJGALUSKALEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	274	11	9	35	101	0,60	1,28
SONKÁS SAJTOS TÉSZTA		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	510	28	23	45	125	2,65	9,13
Étkezés összesen:			784	39	32	80	226	3,25	10,42
Napi összesen:			784	39	32	80	226	3,25	10,42
SZERDA		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E RIZSLEVES		GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	228	4	7	35	0	0,71	0,81
LENCSEFŐZELÉK		GLUTÉN *TEJ *MUSTÁRZELLER *	325	13	16	30	12	0,66	3,27
FOKHAGYMÁS HÚS		ZELLER *	178	10	14	3	31	1,69	2,44
Étkezés összesen:			731	27	37	68	43	3,08	6,52
Napi összesen:			731	27	37	68	43	3,08	6,52
CSÜTÖRTÖK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E FRANCIA HAGYMALEVES		TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	210	7	5	32	34	0,60	2,20
RÁNTOTT BORDA		GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *	242	17	12	16	76	1,19	2,81
PETREZSELYMES BURGONYA			328	5	8	45	0	0,04	0,91
CSEMEGE UBORKA			2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			782	29	25	93	110	1,84	5,94
Napi összesen:			782	29	25	93	110	1,84	5,94
PÉNTEK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ERŐLEVES		GLUTÉN-TOJÁS	249	10	2	46	36	0,17	0,32
BAKONYI CSIRKERAGU		TEJ *GLUTÉN *	339	21	24	8	90	2,19	6,79
RIZSKÖRET			392	7	8	70	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			980	38	34	124	126	2,39	8,04
Napi összesen:			980	38	34	124	126	2,39	8,04

KEDD		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		62	3	6	0	13	0,39	1,93
RÁMA-VITAMINOS	TEJ *		78	0	7	0	0	0,00	0,00
PAPRIKA TV			6	0	0	1	0	0,00	0,00
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *		80	2	0	10	0	0,45	0,00
LIMONÁDÉ			44	0	1	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			270	5	14	21	13	0,85	1,93
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		243	12	2	42	97	0,17	0,53
SONKÁS - SAJTOS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		405	20	16	41	94	1,29	6,27
Étkezés összesen:			648	32	18	83	191	1,47	6,82
U KEFIR	TEJ *		132	6	7	9	10	0,35	3,41
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			287	18	22	31	10	0,85	3,41
Napi összesen:			1205	55	54	135	214	3,17	12,16
SZERDA		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		47	3	4	0	15	0,45	1,71
KENYÉR SPEC. - T	GLUTÉN-SZÓJA *		65	2	0	12	0	0,50	0,00
TEA			63	0	0	15	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			175	5	4	27	15	0,95	1,71
E RIZSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		61	2	0	13	0	1,20	0,01
LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ		331	15	13	36	9	0,10	2,54
FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *		247	17	18	1	54	0,26	3,68
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			728	38	32	67	63	2,03	6,25
U PIZZA - SAJÁT	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *		269	8	15	24	15	0,50	2,66
Étkezés összesen:			269	8	15	24	15	0,50	2,67
Napi összesen:			1172	51	51	118	93	3,48	10,63
CSÜTÖRTÖK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T TEJBEDARA	TEJ *GLUTÉN *		255	12	4	40	13	0,29	2,02
Étkezés összesen:			255	12	4	40	13	0,29	2,03
E FRANCIA HAGYMALEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *		251	8	8	35	43	1,13	3,72
RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *		240	21	10	15	83	0,26	3,08
PETREZSELYMES BURGONYA			285	4	10	34	0	0,04	1,14
CSEMEGE UBORKA			4	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			780	33	28	85	126	1,44	7,94
U MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *		34	0	4	0	10	0,10	1,68
PAPRIKA PRITAMIN			17	1	0	3	0	0,00	0,00
BAGETT	GLUTÉN-TEJ *		42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			93	3	4	11	10	0,40	1,69
Napi összesen:			1128	48	36	136	149	2,14	11,66
PÉNTEK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		67	3	6	0	45	0,32	0,00
UBORKA FRISS			4	0	0	1	0	0,01	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
Étkezés összesen:			289	15	21	38	45	0,83	0,00
E ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS		176	5	6	24	18	0,10	0,72
BAKONYI CSIRKERAGU	TEJ *GLUTÉN *		258	15	17	10	61	0,14	4,42
RIZSKÖRET			323	6	8	55	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			757	26	31	89	79	0,26	6,07
U HABOS-PUDING	TEJ *		153	3	8	17	5	0,00	0,00
BANÁN			52	1	0	13	0	0,03	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****24.hét**

mintamenza

összeállítás a közétkeztetés megújulásáért

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2025.06.10

-

2025.06.13

Étkezés összesen:

205

4

8

30

5

0,03

0,00

Napi összesen:

1251

45

60

157

129

1,12

6,07

KEDD		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	80	2	0	10	0	0,45	0,00
	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			186	3	6	21	4	0,58	0,64
E	MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	139	7	2	24	63	0,07	0,30
	SONKÁS - SAJTOS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	386	14	19	37	69	0,74	5,77
Étkezés összesen:			525	21	21	61	132	0,82	6,09
U	KEFIR	TEJ *	132	6	7	9	10	0,35	3,41
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			287	18	22	31	10	0,85	3,41
Napi összesen:			998	42	49	113	146	2,26	10,14
SZERDA		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
	KENYÉR SPEC. - T	GLUTÉN-SZÓJA *	26	1	0	5	0	0,20	0,00
	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			106	4	4	13	15	0,65	1,71
E	RIZSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	56	2	0	11	0	1,03	0,00
	LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ	227	8	13	19	12	0,05	2,93
	FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	179	17	11	1	54	0,25	2,88
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	44	2	0	8	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			506	29	24	39	66	1,57	5,81
U	PIZZA - SAJÁT	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *	269	8	15	24	15	0,50	2,66
Étkezés összesen:			269	8	15	24	15	0,50	2,67
Napi összesen:			881	41	43	76	96	2,73	10,19
CSÜTÖRTÖK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJBEDARA	TEJ *GLUTÉN *	146	7	2	24	7	0,15	1,05
Étkezés összesen:			146	7	2	24	7	0,15	1,05
E	FRANCIA HAGYMALEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	161	5	6	21	29	0,29	2,64
	RÁNTOTT BORDA	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *	244	17	9	22	49	0,20	2,36
	PETREZSELYMES BURGONYA		252	3	10	28	0	0,03	1,14
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			662	25	25	72	78	0,52	6,15
U	MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *	29	0	3	0	9	0,09	1,44
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			93	4	3	12	9	0,34	1,45
Napi összesen:			901	36	30	108	94	1,02	8,65
PÉNTEK		Allergének	K g	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	17	1	2	0	11	0,08	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	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
Étkezés összesen:			208	13	17	30	11	0,58	0,00
E	ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	166	5	6	22	18	0,08	0,72
	BAKONYI CSIRKERAGU	TEJ *GLUTÉN *	164	11	10	6	39	0,09	2,60
	RIZSKÖRET		251	4	8	39	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			581	20	24	67	57	0,20	4,25
U	HABOS-PUDING	TEJ *	153	3	8	17	5	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	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**É T L A P****24.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2025.06.10 - 2025.06.13

Étkezés összesen:	205	4	8	30	5	0,03	0,00
Napi összesen:	994	37	49	127	73	0,82	4,25