



KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E RESZELT TÉSztALEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	274	6	11	33	22	0,17	1,32
BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	578	24	28	54	98	2,53	6,31
Étkezés összesen:		852	30	39	87	120	2,70	7,64
Napi összesen:		852	30	39	87	120	2,70	7,64

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ZELLERKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	271	5	18	21	26	1,17	3,99
PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	238	15	18	3	53	2,00	2,20
TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	341	8	14	42	50	0,15	1,11
Étkezés összesen:		850	28	50	66	129	3,33	7,33
Napi összesen:		850	28	50	66	129	3,33	7,33

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E KOLBÁSZOS BABLEVES	TEJ *GLUTÉN *ZELLER *SZÓJA *	510	27	17	60	42	2,06	6,28
TÚRÓGOMBÓC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁSGlutén-TOJÁS *	344	12	19	28	0	1,50	1,36
Étkezés összesen:		854	39	36	88	42	3,56	7,66
Napi összesen:		854	39	36	88	42	3,56	7,66

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	201	8	2	37	32	0,66	0,27
BURGONYAFOZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	322	5	13	37	9	1,06	2,66
SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	222	13	18	0	53	1,47	6,38
Étkezés összesen:		745	26	33	74	94	3,19	9,33
Napi összesen:		745	26	33	74	94	3,19	9,33



KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	13	2	1	0	7	0,19	0,19
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			239	14	20	33	19	0,80	0,19
E	RESZELT TÉSztALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	205	4	9	24	16	0,06	1,04
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	547	22	32	39	90	1,02	8,17
Étkezés összesen:			752	26	41	63	106	1,08	9,22
U	KEFIR	TEJ *	132	6	7	9	10	0,35	3,41
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			265	9	7	26	10	1,10	3,41
Napi összesen:			1256	49	68	122	135	2,99	12,82
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	TÜKÖRTOJÁS	TOJÁS *	46	2	4	0	81	0,01	1,01
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	112	4	0	23	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			227	6	4	39	81	0,61	1,01
E	ZELLERKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	247	5	15	22	22	0,18	3,16
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	292	21	21	3	71	0,10	2,65
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	278	6	14	30	36	0,11	1,22
Étkezés összesen:			817	32	50	55	129	0,39	7,04
U	PALACSINTA	GLUTÉN *TOJÁS *TEJ *	249	8	13	24	50	0,49	2,22
Étkezés összesen:			249	8	13	24	50	0,49	2,22
Napi összesen:			1293	46	67	118	260	1,50	10,27
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	KARAMELLÁS TEJ	TEJ *	166	9	4	23	13	0,25	2,02
	FATÖRZS KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	226	6	4	40	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			392	15	8	63	13	0,75	2,03
E	KOLBÁSZOS BABLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	273	9	16	21	32	0,42	5,42
	TÚRÓGOMBÓC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁSGLUTÉN-TOJÁS *	289	7	16	26	0	1,20	1,48
	KENYÉR-T. KIÓRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	74	3	1	14	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			636	19	33	61	32	1,99	6,90
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
Étkezés összesen:			183	4	7	25	0	0,27	0,00
Napi összesen:			1211	38	48	149	45	3,01	8,93
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	38	2	3	0	11	0,30	1,27
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			223	5	7	35	23	0,97	1,28
E	KERTÉSZLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	BURGONYAFŐZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	198	3	10	19	9	0,05	2,31
	SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	174	10	14	0	41	1,15	5,01
	KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	104	3	0	19	0	0,80	0,00
Étkezés összesen:			604	21	25	61	68	2,12	7,50
U	SZERELMESLEVÉL	GLUTÉN *	286	2	16	32	0	0,60	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****22.hét**
mintamenza
 Úszálfalva a köznevelési megújulásért

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.05.25 - 2026.05.29

Étkezés összesen:	286	2	16	32	0	0,60	0,00
Napi összesen:	1113	28	48	128	91	3,70	8,78



KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	5	1	0	0	3	0,07	0,07
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			230	13	19	32	15	0,67	0,07
E	RESZELT TÉSztALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	185	4	7	24	14	0,05	0,80
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	384	14	21	31	59	0,47	4,04
Étkezés összesen:			569	18	28	55	73	0,53	4,86
U	KEFIR	TEJ *	132	6	7	9	10	0,35	3,41
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			172	7	7	14	10	0,57	3,41
Napi összesen:			971	38	54	101	98	1,78	8,34
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	TÜKÖRTOJÁS	TOJÁS *	30	2	2	0	54	0,00	0,66
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	93	3	0	19	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			164	5	2	28	54	0,50	0,66
E	ZELLERKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	170	3	11	15	12	0,10	1,97
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	221	21	14	2	71	0,01	1,85
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	220	5	9	27	32	0,10	0,73
Étkezés összesen:			611	29	34	44	115	0,21	4,57
U	PALACSINTA	GLUTÉN *TOJÁS *TEJ *	129	4	7	12	21	0,10	1,16
Étkezés összesen:			129	4	7	12	21	0,10	1,16
Napi összesen:			904	38	43	84	190	0,82	6,39
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	KARAMELLÁS TEJ	TEJ *	126	6	3	19	9	0,17	1,37
	FATÖRZS KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	226	6	4	40	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			352	12	7	59	9	0,67	1,38
E	KOLBÁSZOS BABLEVES	GLUTÉN *TEJ *SZÓJA *	225	11	8	26	19	0,26	2,98
	TÚRÓGOMBÓC	GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	248	11	10	26	0	0,01	0,45
	KENYÉR-T. KIÓRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	30	1	0	6	0	0,15	0,00
Étkezés összesen:			503	23	18	58	19	0,42	3,44
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			150	3	7	17	0	0,26	0,00
Napi összesen:			1005	38	32	134	28	1,36	4,82
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	20	1	2	0	6	0,16	0,68
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			151	3	5	23	18	0,69	0,68
E	KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	152	6	1	28	25	0,10	0,21
	BURGONYAFŐZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	86	1	7	5	3	0,02	1,13
	SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	153	8	13	0	30	0,84	3,97
	KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	65	2	0	12	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			456	17	21	45	58	1,46	5,33
U	SZERELMESLEVÉL	GLUTÉN *	286	2	16	32	0	0,60	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!



Étkezés összesen:	286	2	16	32	0	0,60	0,00
Napi összesen:	893	22	42	100	76	2,76	6,01