

HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E MAGYAROS KARALÁBÉLEVES	GLUTÉN *	138	3	8	12	0	1,00	0,91
LECSOS CSIRKEMAJ		322	40	13	8	980	1,80	3,64
RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		722	46	34	51	980	2,81	6,03
Napi összesen:		722	46	34	51	980	2,81	6,03
KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E RESZELT TÉSZTALEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	262	5	11	31	22	0,17	1,32
SERTÉSPAPRIKÁS	TEJ *GLUTÉN *	308	13	24	8	49	2,51	5,45
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	282	9	7	44	43	0,28	0,94
Étkezés összesen:		852	27	42	83	114	2,97	7,72
Napi összesen:		852	27	42	83	114	2,97	7,72
SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	312	23	15	20	19	2,22	3,32
LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	495	14	12	80	0	1,00	1,14
Étkezés összesen:		807	37	27	100	19	3,22	4,47
Napi összesen:		807	37	27	100	19	3,22	4,47
CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	201	8	2	37	32	0,66	0,27
BURGONYAFOZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	291	4	13	31	9	1,05	2,66
VAGDALT	GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS *ZELLER *	369	16	30	6	72	1,48	3,63
Étkezés összesen:		861	28	45	74	113	3,20	6,58
Napi összesen:		861	28	45	74	113	3,20	6,58

HÉTFŐ		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
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	61	4	5	0	19	0,52	1,82
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			283	16	24	32	31	1,12	1,82
E	MAGYAROS KARALÁBÉLEVES	GLUTÉN *	130	2	8	11	0	1,80	0,91
	LECSOS CSIRKEMAJ		237	34	8	6	833	0,54	2,72
	RIZSKÖRET		287	5	8	47	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			654	41	24	64	833	2,35	4,54
U	CSOKOLÁDÉPUDING	TEJ *	128	6	3	19	9	0,19	1,45
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			180	7	3	32	9	0,22	1,46
Napi összesen:			1117	64	51	128	873	3,70	7,82
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	TÚRÓSTÁSKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	115	4	2	15	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			215	11	5	26	10	0,57	1,62
E	RESZELT TÉSZTALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	205	4	9	24	16	0,06	1,04
	SERTÉSPAPRIKÁS	TEJ *GLUTÉN *	292	15	22	6	53	0,43	5,12
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	388	12	11	58	58	0,16	1,40
Étkezés összesen:			885	31	42	88	127	0,66	7,58
U	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	13	2	1	0	7	0,19	0,19
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			195	14	19	23	19	0,80	0,19
Napi összesen:			1295	56	66	137	156	2,04	9,39
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
	TOJÁSRÁNTOTTA	TOJÁS *	121	2	12	0	72	0,01	1,88
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			289	5	13	37	72	0,59	1,88
E	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	340	22	14	30	34	0,21	3,30
	LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ	360	9	11	54	0	0,00	1,14
Étkezés összesen:			700	31	25	84	34	0,21	4,44
U	SAJTOS KOCKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			116	3	6	13	0	0,62	0,00
Napi összesen:			1105	39	44	134	106	1,43	6,32
CSÜTÖRTÖK		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
	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			243	5	0	46	0	0,75	0,00
E	KERTÉSZLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	BURGONYAFŐZELÉK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	236	4	10	26	9	0,06	2,31
	VAGDALT	GLUTÉN-SZÓJA	315	12	25	7	59	0,45	3,06
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			738	23	36	67	86	0,93	5,55
U	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	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****43.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.10.19 - 2026.10.23

Étkezés összesen:	130	3	3	23	12	0,41	0,00
Napi összesen:	1111	31	39	136	98	2,09	5,55

HÉTFŐ		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
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	20	1	2	0	6	0,16	0,58
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			242	13	21	32	18	0,76	0,58
E	MAGYAROS KARALÁBÉLEVES	GLUTÉN *	104	2	5	11	0	0,50	0,57
	LECSOS CSIRKEMAJ		202	30	6	5	735	0,27	2,32
	RIZSKÖRET		227	2	13	23	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			533	34	24	39	735	0,78	4,37
U	CSOKOLÁDÉPUDING	TEJ *	128	6	3	19	9	0,19	1,45
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			180	7	3	32	9	0,22	1,46
Napi összesen:			955	54	48	103	762	1,77	6,41
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	TÚRÓSTÁSKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	115	4	2	15	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			190	9	4	23	8	0,52	1,22
E	RESZELT TÉSZTALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	185	4	7	24	14	0,05	0,80
	SERTÉSPAPRIKÁS	TEJ *GLUTÉN *	211	12	16	4	40	0,32	3,48
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	296	6	16	29	29	0,09	1,95
Étkezés összesen:			692	22	39	57	83	0,47	6,25
U	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	5	1	0	0	3	0,07	0,07
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			186	13	18	22	15	0,67	0,07
Napi összesen:			1068	44	61	102	106	1,67	7,54
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
	TOJÁSRÁNTOTTA	TOJÁS *	67	2	6	0	54	0,01	1,12
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			179	4	6	24	54	0,44	1,13
E	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	281	19	11	25	30	0,19	2,91
	LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	319	9	9	49	0	0,00	0,91
Étkezés összesen:			600	28	20	74	30	0,19	3,83
U	SAJTOS KOCKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			116	3	6	13	0	0,62	0,00
Napi összesen:			895	35	32	111	84	1,26	4,96
CSÜTÖRTÖK		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
	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			213	5	0	39	0	0,75	0,00
E	KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	191	8	2	35	32	0,12	0,27
	BURGONYAFŐZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	130	2	7	13	3	0,03	1,13
	VAGDALT	GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS *	205	6	18	3	38	0,20	2,19
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			585	18	27	62	73	0,66	3,60
U	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	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****43.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.10.19

-

2026.10.23

Étkezés összesen:	90	2	3	14	12	0,35	0,00
Napi összesen:	888	25	30	115	85	1,76	3,60