

Központi konyha-Gamesz-Ibrány,Lehel u. 59.														Étlap														 Repeta Win Szoftver														41.hét																												
Á.ISK.(11-14)-A							2025.10.06 - 2025.10.10																																																															
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK														
T	Poharas tej(2) Briós(1-2-3)														Poharas kakaó(2) Tojaskrem(3-2) Paradicsom Kenyér-t.k.(1-2-8)														Poharas tej(2) Liga margarin Párizsi - baromfi(2-8-10) Paprika tv Zsemle-t.k.(1-8)														Poharas tej(2) Liga margarin Uborka friss Kenyér-t.k.(1-2-8)														Poharas kakaó(2) Kuglóf(1-2-3-8)													
	Allergének														Allergének														Allergének														Allergének														Allergének													
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)														TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)														TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)													
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																			
	274	10	10	38	0,6	5	5	379	13	17	44	1,3	9	0	369	18	17	41	1,8	6	1	303	10	11	43	1,3	5	0	165	7	7	18	0,4	4	0																																			
E	Magyaros burgonyaleves(1) Sertéspörkölt(1) Tökfőzelék-kapros(2-1) Kenyér-főzelékhez(1)														BrokkolikréMLEVES(1-2) Levesgyöngy(1-2-3) Mexikoi csirkecomb(1) Párolt rizs														Őszibarack leves(1-2) Fokhagymás aprópecsenye Csemege uborka Petrezselymes burgonya(2)														Lencsegulyás(4) Kenyér-húsosleveshez(1) Dejős-diósmetélt(1-3-9-2)														Karfiolleves tejfőlős(2-1-3) Sertésflekken(1) Zöldséges bulgur(1-2) Gyümölcsle 100 % 2 dl													
	Allergének														Allergének														Allergének														Allergének														Allergének													
	TEJ(2)GLUTÉN(1)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4) DIOFELE(9)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)													
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																			
	700	28	30	72	4,2	6	5	799	34	31	90	3,4	7	0	628	22	21	77	3,9	6	36	937	36	31	123	3,5	7	23	832	35	34	92	3,8	8	0																																			
U	Pizzás csiga(1-2-3) Alma Gyümölcsle 100 %														Gyümölcsle 100 % RétES(1-2-3)														Kifli tejes(1-2) Kockasajt nagy(2) Mandarin														Kétszínű-pudingos-kifli(1-2-3) Alma														Sajtos stangli(1-2-3) Túrókrém db(2)													
	Allergének														Allergének														Allergének														Allergének														Allergének													
	TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)													
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																			
	336	4	10	58	0,3	1	2	292	3	9	54	0,1	4	14	297	11	11	38	0,7	5	2	245	4	13	40	0,5	0	0	381	14	17	38	1,3	18	0																																			

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Központi konyha-Gamesz-Ibrány,Lehel u. 59.				Étlap				Repeta Win Szoftver				41.hét							
KOLLÉGIUM - F				2025.10.06 - 2025.10.10															
HÉTFŐ				KEDD				SZERDA				CSÜTÖRTÖK				PÉNTEK			
R	<u>Allergének</u>			<u>Allergének</u>			<u>Allergének</u>			Tea gyümölcsös Liga margarin Sonka-pizza(8) Uborka friss Kenyér-t.k.(1-2-8)				Tea gyümölcsös Pizza(8-2-1-3)					
										<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)				<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)					
g										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	340 14 8 54 2,1 3 16			Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	796 24 46 67 3,7 8 21				
T										Kétszínű-pudingos-kifli(1-2-3) Poharas tej(2)				Túrókrém db(2) Kifli-t.k.(1-8) Alma					
										<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)				<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)					
g										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	305 9 18 38 0,8 4 0			Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	322 15 7 46 1,0 18 1				
E	<u>Allergének</u>			<u>Allergének</u>			<u>Allergének</u>			Lencsegulyás(4) Kenyér-húsosleveshez(1) Dejós-diósmetélt(1-3-9-2)				Csirkemáj pástétom(1-8) Zsemle vizes(1) Paprika tv					
										<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) DIÓFÉLE (9)				<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) SZÓJA (8)					
g										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	1190 52 43 151 4,6 9 23			Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	257 9 9 34 1,5 3 1				
U										Körözött tehétúróból(2) Zsemle-t.k.(1-8) Paprika tv				Ásványvíz 0,5 l db Croissant - csokis(1-2-8)					
										<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)				<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)					
g										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	259 11 9 33 1,2 3 1			Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	221 8 6 57 0,7 0 0				
V										Töltött káposzta(2) Tejföl lkm Kenyér-fehér(1)				Gyümölcs nektár 50 % 2 dl Sajtos stangli(1-2-3)					
										<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)				<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)					
g										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	802 29 41 74 2,1 7 4			Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	345 6 12 47 1,3 0 0				

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünkDiétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz Élelmezésvezető:.....

ÉTREND

Iskola 41. hét tojás-és földimogyoró érzékeny
2025. október 06-tól október 10-ig

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Tízórai					
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Kenyér	BrokkolikréMLEVES piritott zsemlekockával Mexikói csirkecomb Párolt rizs	Őszibarack leves Fokhagymás aprópecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Lencsegulyás (durum tésztabetéttel) Grizes metélt sárgabarack lekvárral (durum tésztából)	Tejfölös karfiolleves (durum tésztabetéttel) Sertésflekken Zöldséges bulgur Gyümölcsle 100%
Uzsonna					

Drenyószki József
Drenyószki Józsefné
dietetikus