

Szent J.Óvoda,Ált.Isk,Gimi és Koll.-Debrecen,Szent A.17														Étlap														Repeta Win Szoftver														36.hét																												
ÓVODA(4-6) - O														2025.09.01 - 2025.09.05																																																								
H É T F Ő														K E D D														S Z E R D A														C S Ü T Ő R T Ő K														P É N T E K														
T																																																																						
g																																																																						
E	Őszibarackleves(1-2) Kal:118 F: 1g Zs: 1g Szh:25g So:0,2g Tzs:0,8g C: 18g Bolognai spagetti- sajttal(1-3-2) Kal:470 F:21g Zs:21g Szh:45g So:1,2g Tzs:5,5g C:4,4g														Paradicsomleves(1-3) Kal:128 F: 2g Zs: 2g Szh:23g So:0,4g Tzs:0,3g C: 15g Brassói aprópecsenye cs.mell Kal:227 F:19g Zs:15g Szh: 3g So:0,9g Tzs:3,4g C:0,3g Hasábburgonya - sütőben Kal:158 F: 2g Zs: 3g Szh:23g So:1,2g Tzs:0,4g C:0,0g														Lebbencsleves(1-3-2-4-10) Kal: 91 F: 2g Zs: 3g Szh:12g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,2g Sült virsli Kal:128 F: 5g Zs:12g Szh: 0g So:0,8g Tzs:3,3g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:241 F:12g Zs: 7g Szh:31g So:0,7g Tzs:1,2g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1) Kal: 77 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:1,4g														Tárkonyos csirkeraguleves(4-2-1) Kal:152 F:15g Zs: 7g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,4g C:0,0g Lekvárosbukta(1-2-3) Kal:230 F: 8g Zs: 1g Szh:50g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g														Brokkolikrémleves(1-2) Kal: 74 F: 3g Zs: 4g Szh: 6g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,1g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Rántott halfilé(1-3-6) Kal:329 F:17g Zs:16g Szh:26g So:0,9g Tzs:2,9g C:0,0g Kukoricás rizs Kal:264 F: 5g Zs: 7g Szh:44g So:0,7g Tzs:0,7g C:0,0g Káposztasaláta Kal: 34 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,2g Tzs:0,0g C:4,1g													
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 588 23 0 70 1,4 6 22														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 512 23 20 49 2,5 4 16														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 21 23 58 2,2 5 1,7														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 462 26 8 73 1,8 1 0,3														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 26 32 87 2,8 7 4,2													
u																																																																						
g																																																																						

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Szent J.Óvoda,Ált.Isk,Gimi és Koll.-Debrecen,Szent A.17														Étlap														Repeta Win Szoftver														37.hét																																									
ÓVODA(4-6) - O														2025.09.08 - 2025.09.12																																																																					
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK																											
T																																																																																			
g																																																																																			
E	Sóskalesves(2-1) Kal:113 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,2g C:8,1g Mustáros pulykaragu(10-2) Kal:191 F:18g Zs:12g Szh: 1g So:1,1g Tzs:4,2g C:0,3g Bulgur(1-2) Kal:284 F: 7g Zs: 9g Szh:41g So:0,8g Tzs:1,5g C:0,0g														Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:105 F: 2g Zs: 4g Szh:13g So:0,9g Tzs:0,8g C:0,2g Dino vagdalt pogácsa(8) Kal: 6 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g Zöldborsófőzelék(1-2) Kal:159 F: 7g Zs: 3g Szh:25g So:0,6g Tzs:1,3g C:3,1g Kenyér-főzelékhez(1) Kal: 77 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:1,4g														Palócleves(10-2-3-4) Kal:231 F: 9g Zs:16g Szh:11g So:0,7g Tzs:2,9g C:0,1g Szilvás gombóc(1-2-3) Kal:506 F:25g Zs:17g Szh:58g So:1,8g Tzs:0,2g C: 15g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g														Zellerkrémleves tejszínes(4-2-1) Kal: 48 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,0g Pírtott zsemlekocka(1-2) Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rakottburgonya kolbásszal(2-8-10-3) Kal:481 F:16g Zs:28g Szh:31g So:2,2g Tzs: 12g C:0,0g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Meggyleves(1-2) Kal:163 F: 2g Zs: 2g Szh:33g So:0,4g Tzs:1,1g C: 21g Gombapörkölt Kal:141 F: 5g Zs:11g Szh: 5g So:2,1g Tzs:1,2g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:224 F: 8g Zs: 5g Szh:36g So:0,5g Tzs:0,7g C:1,2g																										
	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																																															
	589	28	0	58	2,2	7	8,4	346	12	7	54	2,0	2	4,6	817	37	34	84	3,0	3	16	553	18	30	43	2,8	12	0,0	527	14	18	74	3,0	3	23																																																
u																																																																																			
g																																																																																			

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Szent J.Óvoda,Ált.Isk,Gimi és Koll.-Debrecen,Szent A.17								Étlap								Repeta Win Szoftver								38.hét																
ÓVODA(4-6) - O								2025.09.15 - 2025.09.19																																
H É T F Ő								K E D D								S Z E R D A								C S Ü T Ö R T Ö K								P É N T E K								
T																																								
g																																								
E	Gulyásleves(4-1-2-3-10) Kal:167 F:11g Zs: 9g Szh: 9g So:1,3g Tzs:1,8g C:0,1g Tejbedara(2-1) Kal:199 F: 6g Zs: 5g Szh:32g So:0,5g Tzs:2,9g C:9,5g Kakaószórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g								Karfiolleves tejfölös(2-1-3-4-10) Kal:131 F: 3g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,0g C:0,1g Tarhonyáshús(1-3) Kal:343 F:17g Zs:15g Szh:32g So:2,2g Tzs:2,3g C:1,2g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Tavaszi zöldségleves(4) Kal: 38 F: 1g Zs: 2g Szh: 3g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g Vagdalt(1-2-3) Kal:264 F:10g Zs:21g Szh: 3g So:1,8g Tzs:2,5g C:0,3g Tejfölös burgonyafőzelék(2-1) Kal:252 F: 4g Zs: 9g Szh:32g So:0,3g Tzs:2,2g C:3,6g								Fahéjas almaleves(1-2) Kal:129 F: 2g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:1,3g C: 11g Csirkemáj rizottó-sajtsórat(11-2) Kal:397 F:24g Zs:14g Szh:42g So:0,7g Tzs:4,4g C:0,1g								Zöldbableves(2-1) Kal: 87 F: 2g Zs: 5g Szh: 8g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,1g Harcapaprikás (6-2-1) Kal:220 F:11g Zs:17g Szh: 4g So:1,0g Tzs:3,7g C:0,0g Túrós csusza - fél adag(1-3-2) Kal:208 F: 9g Zs:10g Szh:20g So:0,4g Tzs:3,3g C:0,6g							
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					
	507	21	0	70	2,3	5	25	480	20	24	44	2,8	4	1,2	554	15	32	39	2,4	5	3,8	526	26	16	65	1,2	6	11	515	21	32	31	1,5	9	0,7					
u																																								
g																																								

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ; Tej (2) ; Tojás (3) Zeller (4) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Szent J.Óvoda,Ált.Isk,Gimi és Koll.-Debrecen,Szent A.17								Étlap								Repeta Win Szoftver								39.hét																																																																																					
ÓVODA(4-6) - O								2025.09.22 - 2025.09.26																																																																																																					
H É T F Ő								K E D D								S Z E R D A								C S Ü T Ő R T Ő K								P É N T E K																																																																													
T																																																																																																													
g																																																																																																													
E	Karalábéleves tejfölös(2-1-3-4-10) Kal:121 F: 3g Zs: 7g Szh:11g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,1g Vadasragu sertéshúsból(1-2-10) Kal:168 F:14g Zs:10g Szh: 5g So:0,4g Tzs:3,0g C:1,3g Tésztaköret(1-3) Kal:224 F: 8g Zs: 5g Szh:36g So:0,5g Tzs:0,7g C:1,2g								Reszelttészta leves(4-1-3) Kal: 88 F: 2g Zs: 4g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,2g Rakott brokkoli(2-1) Kal:421 F:15g Zs:30g Szh:20g So:0,5g Tzs:6,5g C:0,1g								Frankfurti leves s.virsivel(2-1-8-3-4-10) Kal:178 F: 7g Zs:11g Szh:11g So:1,3g Tzs:3,4g C:0,1g Túrósbatyu(1-2-3) Kal:159 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,2g Tzs:1,5g C:7,6g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g								Kertészleves gazdagon(1-3-2-4-10) Kal: 41 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,1g Húsgombóc-paradicsommártás(1-3) Kal:317 F:11g Zs:15g Szh:33g So:0,3g Tzs:1,7g C: 15g Főtt burgonya féladag Kal:107 F: 2g Zs: 0g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g								Fahéjas szilvaleves(1-2) Kal:180 F: 2g Zs: 2g Szh:36g So:0,5g Tzs:1,3g C: 11g Rántott sajt(2-1-3) Kal:380 F:20g Zs:24g Szh:18g So:1,8g Tzs: 12g C:0,0g Párolt rizs Kal:270 F: 5g Zs: 6g Szh:47g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g Tartármártás(3-10-2) Kal:133 F: 1g Zs:13g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,3g C:2,1g																																																																												
	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>513</td><td>24</td><td>0</td><td>53</td><td>1,4</td><td>6</td><td>2,5</td></tr></table>								Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	513	24	0	53	1,4	6	2,5	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>510</td><td>17</td><td>34</td><td>30</td><td>0,8</td><td>7</td><td>0,3</td></tr></table>								Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	510	17	34	30	0,8	7	0,3	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>416</td><td>13</td><td>16</td><td>53</td><td>2,0</td><td>5</td><td>8,0</td></tr></table>								Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	416	13	16	53	2,0	5	8,0	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>465</td><td>15</td><td>15</td><td>59</td><td>0,5</td><td>2</td><td>16</td></tr></table>								Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	465	15	15	59	0,5	2	16	<table><tr><th>Kcal</th><th>F</th><th>Zs</th><th>Sz</th><th>Só</th><th>T.zs</th><th>Cuk</th></tr><tr><td>963</td><td>27</td><td>46</td><td>104</td><td>2,7</td><td>17</td><td>13</td></tr></table>								Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	963	27	46	104	2,7	17
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																							
513	24	0	53	1,4	6	2,5																																																																																																							
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																							
510	17	34	30	0,8	7	0,3																																																																																																							
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																							
416	13	16	53	2,0	5	8,0																																																																																																							
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																							
465	15	15	59	0,5	2	16																																																																																																							
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																																																							
963	27	46	104	2,7	17	13																																																																																																							
u																																																																																																													
g																																																																																																													

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Szent J.Óvoda,Ált.Isk,Gimi és Koll.-Debrecen,Szent A.17		Étlap		 Repeta Win Szoftver		40.hét			
ÓVODA(4-6) - 0		2025.09.29 - 2025.10.03							
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K	
T									
E	Legényfogó leves(4-2-1-3-10) Kal:146 F:18g Zs: 5g Szh: 8g So:1,1g Tzs:1,4g C:0,1g Mákostészta(1-3-5-7-9) Kal:423 F:12g Zs:13g Szh:62g So:1,1g Tzs:2,4g C: 17g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	Csontleves(1-3-2-4-10) Kal: 62 F: 3g Zs: 1g Szh: 7g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,2g Sült csirkecombfilé(2) Kal: 84 F:12g Zs: 4g Szh: 1g So:0,9g Tzs:0,7g C:0,0g Meggymártás(1-2) Kal:159 F: 2g Zs: 4g Szh:28g So:0,0g Tzs:2,1g C: 10g Píritott dara(1) Kal:220 F: 5g Zs: 6g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,1g							
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 649 33 0 85 2,8 4 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 526 21 14 72 1,2 4 10							
u									
g									

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....