

Vak Bottyán Kat. Techn., Gimn. és Koll. - Gyöngyös																	Étlap																				Repeta Win Szoftver										23.hét																																																						
Á.ISK ALSÓS- A																	2025.06.02 - 2025.06.06																																																																																				
HÉTFŐ																	KEDD																	SZERDA																	CSÜTÖRTÖK																	PÉNTEK																																	
T	Tea fílt Ráma dobozos(2) Lapka sajt(2) Kifli tejes(1-2) Tv paprika																	Tej 1,5 %(2) Ráma dobozos(2) Stangli telj.örl.(1-2-3) Uborka																	Tea fílt Tojáskrém(3-2) Zsemle telj.örl.(1-2) Kápia paprika																	Tea fílt Ráma dobozos(2) Csirkemell sonka(2-8-10) Kenyér bajor rozs(1-8)																	Tej 2,8 %(2) Ráma dobozos(2) Kalács fonott(1-2-3)																																
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)MUSTÁR(10)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																																
	g																	g																	g																	g																	g																																
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 8 8 41 0,6 3 13																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 11 10 37 0,4 2 1																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 7 6 44 0,9 2 14																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 227 6 6 35 1,1 0 13																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 12 16 45 0,4 5 5																																	
E	Hamis gulyásleves(4-10) Lencsefőzelék(1-2-4-10) Sertés pörkölt Kenyér bajor rozs - főz.(1-8)																	Tavaszi zölds.leves(1-3-4-10) Fokhagymás tokány(4-10) Főtt burgonya																	Zölds.tarhonyaleves(1-3-4-10) Sült csirkecomb Petr. rizs Uborkasaláta																	Ő.barackkrémleves(2-1) Brassói apropecsenye Csemege uborka																	Gombaleves(4-10-3) Nudli gyümölcsízzel(1) Cseresznye																																
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)ZELLER(4)MUSTÁR(10)MUSTÁR(10)																	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)																	<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)																																
	g																	g																	g																	g																	g																																
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 826 43 33 81 2,5 7 1																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 542 29 21 52 1,9 4 0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 729 46 27 69 2,2 5 6																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 674 34 24 71 1,4 9 3																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 692 19 8 131 1,9 1 0																																	
u	Kakaós csiga kelt (1-2-3)																	Mini jam Panini tejes(1-2)																	Vaníliás csiga (1-2-3)																	Briós(1-2-3) Alma																	Kockasajt(2) Stangli telj.örl.(1-2-3) Retek																																
	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																	<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)																																
	g																	g																	g																	g																	g																																
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 3 9 30 0,3 4 0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 4 2 41 0,5 1 0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 189 3 8 26 0,4 4 0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 4 4 40 0,4 2 0																	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 10 10 28 0,8 5 1																																	

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Vak Bottyán Kat. Techn., Gimn. és Koll. - Gyöngyös																																
Á.ISK ALSÓS- A					2025.06.09 - 2025.06.13					Étlap						Repeta Win Szoftver		24.hét														
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA				CSÜTÖRTÖK				PÉNTEK														
T	<u>Allergének</u>				Tejeskávé 2,8 %(2) Ráma dobozos(2) Zsemle telj.örl.(1-2) Póréhagyma				Tea filter Vajkrém(2) Stangli telj.örl.(1-2-3) Kápia paprika				Tea filter Ráma dobozos(2) Főtt tojás(3) Kenyér bajor rozs(1-8) Paradicsom				Tea filter Ráma dobozos(2) Csirkemell sonka(2-8-10) Stangli telj.örl.(1-2-3) Pritamin paprika															
					<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)MUSTÁR(10)															
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							
					416	12	13	56	0,6	4	16	256	5	7	40	0,6	3	14	246	6	8	36	0,7	1	13	278	8	8	41	0,9	1	14
E	<u>Allergének</u>				Tojásleves(3-1) Rakott zöldbab(2-3-1) Cseresznye				Csontleves(1-3-4-10) Ketchupos csirkecomb(2) Petr. burgonya Alma				Karfiolleves tejfölös(1-2-4-10) Hentes tokány(4-10-2-8) Főtt burgonya Csemege uborka				Kerti zöldségleves(4-10-3) Hagymás rostélyos burg(1) Őszibarack															
					<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)ZELLER(4)MUSTÁR(10)				<u>Allergének</u> GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)															
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							
					673	30	31	66	2,1	10	0	715	50	23	62	2,2	7	0	571	32	22	54	1,8	7	0	693	33	24	77	1,8	8	0
u	<u>Allergének</u>				Briós(1-2-3)				Sajttal szórt tábla(1-2)				Mini méz Kifli tejes(1-2)				Túrós batyu (1-2-3)															
					<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)				<u>Allergének</u> TEJ(2)GLUTÉN(1)				<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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk							
					188	4	4	32	0,4	2	0	217	4	10	26	0,6	5	2	282	4	2	49	0,4	1	34	170	5	4	27	0,3	2	0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élmezésvezető:.....

Vak Bottyán Kat. Techn., Gimn. és Koll. - Gyöngyös														Étlap																												Repeta Win Szoftver														25.hét																											
Á.ISK ALSÓS- A														2025.06.16 - 2025.06.20																																																																					
HÉTFŐ														KEDD														SZERDA														CSÜTÖRTÖK														PÉNTEK																											
T	Tea filter Ráma dobozos(2) Sajtos panini 78-82gr(1-2-8) Tv paprika														Tea filter Tojáskrém(3-2) Kenyér bajor rozs(1-8) Uborka														Tea filter Ráma dobozos(2) Sertés párizsi(2-8-10) Zsemle telj.őrl.(1-2) Retek														Tej 1,5 %(2) Ráma dobozos(2) Kifli tejes(1-2) Póréhagyma														Tea filter Ráma dobozos(2) Lapka sajt(2) Zsemle telj.őrl.(1-2) Paradicsom																										
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)MUSTÁR(10)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)																										
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																																																
	340	8	10	53	0,7	2	14	210	6	4	36	1,0	2	13	350	8	14	43	1,3	3	14	294	11	10	38	0,4	2	0	311	8	8	43	0,7	2	14																																																
E	Almaleves(2-1) Natúr sertés szelet(1) Görög saláta(2)														Babgulyás(4-10-2-3) Sajtos tészta(1-2) Banán														Grízgaluskaleves(1-2-3-4-10) Dubarry csirkemell(2-1-3) Burgonyapüré(2) Őszibarack														Magyaros burgonyaleves(1-4-10) Rakott zöldbab(2-3-1) Alma														Tárkonyos cs.raguleves(2-1-3-4) Nudli gyümölcsízzel(1) Cseresznye																										
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)																										
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																																																
	622	33	31	50	1,1	11	12	918	45	24	117	2,3	11	0	716	42	21	77	1,7	8	0	664	30	26	74	2,1	9	0	883	39	15	141	2,2	3	0																																																
U	Gy.joghurt(2) Stangli telj.őrl.(1-2-3)														Vajas molnárka(1-2)														Briós(1-2-3)														Kakaós krém(1-2-8-9) Stangli telj.őrl.(1-2-3)														Kakaós csiga kelt (1-2-3)																										
	Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)														Allergének TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)DIÓFÉL E(9)														Allergének 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																																																
	295	9	6	48	0,7	3	1	214	6	5	36	0,5	2	0	188	4	4	32	0,4	2	0	258	5	9	38	0,5	2	8	218	3	9	30	0,3	4	0																																																

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

* jelölt étel édesítőt tartalmaz