Úri Polgármesteri Hivatal Főzőkonyha

(Készült: 2026.10.29)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Ovodás

Korcsopor: Gyermek 4 - 6 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestüek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller

(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kálcium

Tízórai

	Tej *	Tejeskávé (o) **	Tejbedara (o) **	Tea,szilva,fahéjas	Tea,málna
* Allergén	T	T	T,G		
** Tápanyag:	EN=124,00 | ZS= 5,60 | TZS= 0,00 FH= 6,80 | SZH=10,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA=240,00	EN= 20,60 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 5,02 | CK= 5,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=211,00 | ZS= 2,60 | TZS= 1,36 FH= 8,72 | SZH=38,26 | CK= 8,70 SÓ= 0,23 | KA= 7,60	EN= 25,35 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 6,12 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,42	EN= 25,35 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 6,12 | CK= 6,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,42
	Fatörzs kifli	**Kalács 0,5 kg (o) ***		**Hamburger /1 db/ (o)**	**Sajtkrém,zöldfűszeres**
* Allergén	E,G,T	E,G		G,S,Z	T
** Tápanyag:	EN=235,36 | ZS= 4,78 | TZS= 0,00 FH= 4,13 | SZH=42,32 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 85,81 | ZS= 1,91 | TZS= 0,93 FH= 2,16 | SZH=15,41 | CK= 2,12 SÓ= 0,21 | KA= 13,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=322,90 | ZS= 0,10 | TZS= 0,00 FH= 6,79 | SZH=29,50 | CK= 0,00 SÓ=10,50 | KA= 4,80	EN= 37,00 | ZS= 2,52 | TZS= 1,66 FH= 2,16 | SZH= 1,44 | CK= 1,18 SÓ= 0,32 | KA= 0,00
				**Ketcup ** **	**TK. kenyér kg (o)**
* Allergén				Z	E,S,T
** Tápanyag:	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 10,50 | ZS= 0,10 | TZS= 0,00 FH= 0,50 | SZH= 2,40 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 74,10 | ZS= 0,99 | TZS= 0,00 FH= 3,87 | SZH=12,36 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Ebéd

	Zöldségleves (o) **	Daragaluska- leves (o) **	Mangó gyümölcslé**	Palócleves (o)	Lebbencsleves (o) **
* Allergén	Z,E,G	G,Z,E	T,G	T,Z,G	G,Z
** Tápanyag:	EN= 22,38 | ZS= 0,05 | TZS= 0,00 FH= 0,11 | SZH= 0,52 | CK= 1,92 SÓ= 0,00 | KA= 0,50	EN=160,01 | ZS= 0,93 | TZS= 0,02 FH= 2,60 | SZH=12,47 | CK=10,23 SÓ= 0,00 | KA= 3,50	EN=134,40 | ZS= 6,02 | TZS= 0,02 FH= 0,54 | SZH=18,90 | CK=15,83 SÓ= 0,02 | KA= 21,14	EN=325,03 | ZS=14,60 | TZS= 0,00 FH=12,34 | SZH=22,57 | CK= 5,10 SÓ= 0,00 | KA= 50,11	EN=196,23 | ZS= 7,04 | TZS= 0,02 FH= 5,92 | SZH=23,77 | CK= 1,25 SÓ= 0,00 | KA= 6,29
	Sült csirkeszárnyak	**Ludaskása**	**Paprikáskrumpli (o) ***	**Mákos guba (o) ***	**Székelygulyás (o) ***
* Allergén	Z		Z	E,G,T	T,Z,G
** Tápanyag:	EN= 13,87 | ZS= 0,02 | TZS= 0,00 FH= 0,06 | SZH= 0,16 | CK= 1,11 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN=577,15 | ZS=10,87 | TZS= 0,00 FH=38,97 | SZH=54,00 | CK= 9,99 SÓ= 0,00 | KA= 13,11	EN=106,64 | ZS= 0,25 | TZS= 0,00 FH= 2,96 | SZH=21,49 | CK= 0,11 SÓ= 0,00 | KA= 11,05	EN=304,70 | ZS= 9,93 | TZS= 2,60 FH= 8,51 | SZH=46,00 | CK= 5,93 SÓ= 0,59 | KA=152,56	EN=222,68 | ZS=12,50 | TZS= 0,00 FH=11,00 | SZH=12,25 | CK= 1,01 SÓ= 0,00 | KA= 56,24
	Sárgaborsó főzelék (o)	**Cékla savanyúság (o) **	**Csemege uborka (o)**	**Vanilia mártás (o)**	**Félbarna kenyér 1/2 adag**
* Allergén	G			T,G	G
** Tápanyag:	EN=168,15 | ZS= 0,77 | TZS= 0,00 FH=11,08 | SZH=27,93 | CK= 0,13 SÓ= 0,00 | KA= 24,76	EN= 32,50 | ZS= 0,05 | TZS= 0,00 FH= 0,40 | SZH= 7,75 | CK= 5,55 SÓ=74,50 | KA= 0,00	EN= 9,80 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,07 | SZH= 2,10 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 12,60	EN= 76,00 | ZS= 0,33 | TZS= 0,00 FH= 0,90 | SZH=18,60 | CK=10,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 49,20 | ZS= 0,20 | TZS= 0,00 FH= 1,96 | SZH= 9,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,90 | KA= 4,00
	Félbarna kenyér 1/2 adag				
* Allergén	G				
** Tápanyag:	EN= 49,20 | ZS= 0,20 | TZS= 0,00 FH= 1,96 | SZH= 9,58 | CK= 0,00 SÓ= 0,90 | KA= 4,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Uzsonna

	Kométa Zala felvágott (o)	Vajkrém (o)	Gyümölcsös joghrt 1 db (1	Kenőmájas (o)	Csokis puffi
* Allergén	S	T	T	S	
** Tápanyag:	EN= 75,90 | ZS= 5,97 | TZS= 0,00 FH= 4,68 | SZH= 0,18 | CK= 0,00 SÓ= 6,00 | KA= 3,60	EN= 32,40 | ZS= 3,00 | TZS= 1,95 FH= 0,75 | SZH= 0,60 | CK= 0,38 SÓ= 0,14 | KA= 36,00	EN= 87,50 | ZS= 0,13 | TZS= 0,00 FH= 5,63 | SZH=10,00 | CK=12,50 SÓ= 0,00 | KA=150,00	EN= 97,20 | ZS= 8,31 | TZS= 0,00 FH= 4,77 | SZH= 0,09 | CK= 0,00 SÓ= 6,00 | KA= 3,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	**Liga margarin (o) **	**TK. kenyér kg (o)**	**Tk. kifli (o) ***	**Tk. zsemle***	**Alma (o)***
* Allergén	T	E,S,T	G	G	
** Tápanyag:	EN= 18,00 | ZS= 2,00 | TZS= 0,60 FH= 0,05 | SZH= 0,05 | CK= 0,05 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 74,10 | ZS= 0,99 | TZS= 0,00 FH= 3,87 | SZH=12,36 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 57,00 | ZS= 1,08 | TZS= 0,00 FH= 1,98 | SZH=10,98 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 87,60 | ZS= 1,68 | TZS= 0,00 FH= 3,00 | SZH=16,86 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,90 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,36 | SZH= 6,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,95
	TK. kenyér kg (o)	**Alma (o)***		**Lilahagyma (o)**	
* Allergén	E,S,T				
** Tápanyag:	EN= 74,10 | ZS= 0,99 | TZS= 0,00 FH= 3,87 | SZH=12,36 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 27,90 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,36 | SZH= 6,30 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 4,95	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 10,92 | ZS= 0,03 | TZS= 0,00 FH= 0,33 | SZH= 2,27 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 8,19	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00
	Paradicsom (o)				
** Tápanyag:	EN= 6,90 | ZS= 0,06 | TZS= 0,00 FH= 0,03 | SZH= 0,12 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 2,70	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00	EN= 0,00 | ZS= 0,00 | TZS= 0,00 FH= 0,00 | SZH= 0,00 | CK= 0,00 SÓ= 0,00 | KA= 0,00

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	787,9 / 3299,8	1010,5 / 4300,7	606,3 / 2967,6	1260,2 / 5262,5	632,5 / 2663,8
Zsír (gr):	20,44	17,75	10,07	35,08	23,26
Telített zsírsav (gr):	0,61	2,90	1,38	2,61	1,68
Fehérje (gr):	32,76	49,11	19,90	37,13	25,27
Szénhidrát (gr):	103,23	113,90	101,73	144,41	71,82
Cukor (gr):	3,21	33,26	37,14	27,03	9,44
össz.Só (gr):	6,90	74,85	0,25	17,09	1,22
Kalcium (Mgr):	275,56	70,56	202,39	219,08	71,90

élelmezés vezető | Szakács | Dietetikus