

ÉTELÉRTÉKZÉS KONYHA		Étlap		Repeta Win Szoftver		40.hét			
ÁLT.I.(7-10)-A		2025.09.29 - 2025.10.05							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T	Kakaó(2) Kal:118 F: 7g Zs: 3g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,7g C:4,0g Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Kockasajt natur(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g	Tej(2) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Soproni felvágott(2-8-10) Kal:118 F: 8g Zs:11g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,5g C:0,0g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-t.k.(1-2-8) Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kakaó(2) Kal:118 F: 7g Zs: 3g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,7g C:4,0g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle-t.k.(1-8) Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	Tej(2) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Párizsi - baromfi Kal:156 F: 5g Zs:15g Szh: 1g So:1,1g Tzs:5,7g C:0,0g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Magvas zsemle(1) Kal:160 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,6g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea - citromos Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Vajkrém natur(2) Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g Kenyér-burgonyás(1-8) Kal:199 F: 6g Zs: 2g Szh:39g So:1,1g Tzs:0,1g C:0,5g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	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	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk			
	356 13 7 57 0,8 3 21	421 17 19 46 2,1 5 0,6	296 13 7 45 1,1 2 4,7	421 16 21 41 2,1 7 0,6	382 7 14 55 1,5 6 16				
	E	Tarhonya leves burgonyával(1) Kal:158 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:1,3g Tzs:1,5g C:0,3g Pasta carbonara(1-2-3) Kal:586 F:23g Zs:31g Szh:50g So:1,9g Tzs:4,5g C:1,5g	Daragaluskaleves zöldséges(4-1-3) Kal:106 F: 4g Zs: 1g Szh:14g So:1,1g Tzs:0,3g C:0,1g Zöldbabfőzelék(1-2) Kal:180 F: 5g Zs: 8g Szh:23g So:0,6g Tzs:2,9g C:5,1g Csirkepörkölt(1-11) Kal:219 F:18g Zs:14g Szh: 4g So:2,1g Tzs:2,0g C:0,2g Kenyér félbarna(1) Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g	Gyümölcsleves(1-2) Kal:200 F: 2g Zs: 2g Szh:41g So:0,5g Tzs:1,1g C: 16g Csirkemáj rizottó-sajtszórat(11-2) Kal:517 F:28g Zs:17g Szh:60g So:1,0g Tzs:4,8g C:0,1g Csemege uborka Kal: 8 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Halrúd (6) Kal:284 F:17g Zs:13g Szh:19g So:0,0g Tzs:3,1g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:297 F: 5g Zs: 8g Szh:37g So:0,9g Tzs:2,3g C:0,0g Tojásleves Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gulyásleves(4) Kal:333 F:13g Zs:22g Szh:15g So:2,0g Tzs:2,5g C:0,2g Tejbenrizs(2) Kal:412 F:12g Zs: 5g Szh:75g So:1,2g Tzs:2,0g C: 17g			
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				
744 26 0 67 3,2 6 1,8		691 33 24 78 5,0 5 6,2	725 31 18 103 1,6 6 16	581 22 21 56 0,9 5 0,0	745 25 28 90 3,2 5 17				
U		Zsemle-t.k.(1-8) Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Graham buci(1) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Vajkrém natur(2) Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:185 F: 7g Zs: 1g Szh:34g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,7g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Szalámi krém(2) Kal:159 F: 2g Zs:16g Szh: 1g So:0,5g Tzs:4,9g C:0,0g Kenyér-t.k.(1-2-8) Kal:196 F: 4g Zs: 3g Szh:37g So:1,2g Tzs:0,2g C:0,6g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kifli-t.k.(1-8) Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g			
	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				
	228 7 5 42 0,9 0 0,7	349 11 5 65 0,9 0 0,0	305 8 13 35 1,5 6 0,7	358 7 19 39 1,6 5 0,6	171 6 4 31 0,9 0 0,7				

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) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....