

ÉTELÉRZÉS KONYHA										Étlap										Repeta Win Szoftver										46.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.11.10 - 2025.11.16																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Kockasajt nagy(2) Kal:108 F: 6g Zs: 9g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,7g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Tea - citromos Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g										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 Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tej(2) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Felvágott(2-8-10) Kal:202 F:14g Zs:15g Szh: 0g So:1,9g Tzs:5,8g C:0,0g										Croissant - csokis(1-2-8) Kal:221 F: 8g Zs: 6g Szh:57g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g Tej(2) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Kenyér-fehér(1) Kal:204 F: 7g Zs: 1g Szh:42g So:1,4g Tzs:0,0g C:3,7g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Főtt tojás(3) Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Tej(2) Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g Kenyér-fehér(1) Kal:204 F: 7g Zs: 1g Szh:42g So:1,4g Tzs:0,0g C:3,7g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Párizsi - sertés Kal: 64 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:0,9g C:0,0g Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g 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 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 311 10 10 43 0,7 5 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 457 25 22 39 3,0 7 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 13 8 65 0,9 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 377 17 11 51 1,7 3 3,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 416 16 21 41 2,2 3 4,0									
E	Karalábéleves tejfölső(2-1) Kal:169 F: 4g Zs: 9g Szh:16g So:3,0g Tzs:3,5g C:0,1g Sertéspörkölt(11) Kal:270 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:2,5g Tzs:3,5g C:0,4g Tarhonyaköret(1) Kal:300 F: 9g Zs: 7g Szh:49g So:1,1g Tzs:1,1g C:1,6g Savanyú uborka Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Magyaros burgonyaleves(1) Kal:191 F: 3g Zs: 8g Szh:21g So:0,7g Tzs:0,8g C:0,1g Rántott csirkecomb filé(1-3-2) Kal:359 F:20g Zs:15g Szh:33g So:1,6g Tzs:2,4g C:0,0g Párolt rizs Kal:373 F: 6g Zs:10g Szh:63g So:0,8g Tzs:0,9g C:0,0g										Álföldi pirított tésztaleves Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Lecsós csirke Kal:252 F:18g Zs:17g Szh: 8g So:3,6g Tzs:0,2g C:0,0g Bulgur(1-2) Kal:384 F:10g Zs:13g Szh:55g So:1,0g Tzs:2,1g C:0,0g										Csontleves(4-1) Kal: 81 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,2g Kenyér-félbarna(1) Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g Sült bécsi rudacska Kal:195 F: 8g Zs:18g Szh: 0g So:1,3g Tzs:5,0g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:352 F:16g Zs:11g Szh:44g So:1,2g Tzs:1,8g C:0,1g										Babgulyás(4) Kal:329 F:24g Zs:11g Szh:33g So:1,8g Tzs:2,2g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,9g Tzs:0,1g C:0,5g Túrósbatyu(1-2-3) Kal:460 F:14g Zs: 6g Szh:60g So:1,2g Tzs:0,0g C: 12g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 752 33 0 73 6,7 8 2,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 922 29 33 117 3,1 4 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 636 28 29 63 4,6 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 814 34 31 90 4,7 7 1,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 922 43 17 119 3,8 2 13									
U	Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Halkrém Kal: 0 F: 0g Zs: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-t.k.(1-2-8) Kal:168 F: 4g Zs: 2g Szh:32g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,5g										Kakaócsiga(1-2-3) Kal:202 F: 8g Zs: 4g Szh:47g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Gyümölcs Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenőmájás-sertés(8) Kal: 74 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g Paprika tv Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Felvágott(2-8-10) Kal:202 F:14g Zs:15g Szh: 0g So:1,9g Tzs:5,8g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 4 3 43 1,0 0 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 230 8 4 53 0,5 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 229 8 7 32 1,2 3 0,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 344 19 17 27 2,3 6 1,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 7 7 39 0,4 5 13									

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

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !