

ÉTELÉRTÉKS KONYHA										Étlap										Repeta Win Szoftver										49.hét																				
ÁLT.I.(7-10)-A										2025.12.01 - 2025.12.07																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Kockasajt natur(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g 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										Kalács - fonott(1-2-3) Kal:362 F:12g Zs: 3g Szh:70g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g Tejeskávé(2) Kal: 94 F: 4g Zs: 2g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,8g C: 10g										Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g 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 Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g Tavaszi rolád(8) Kal: 37 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,8g Tzs:1,2g C:0,0g										Kifli - korpás(1-2) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g 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 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										Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Vajkrém magyaros(2) Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g 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 238 6 4 43 0,5 2 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 456 15 5 86 1,4 1 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 289 13 8 39 1,6 2 0,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 348 15 10 47 1,4 5 4,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 333 6 13 47 0,9 6 16									
	Híde erdei gyümölcsleves Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bolognai spagetti(1) Kal:477 F:26g Zs:13g Szh:62g So:2,2g Tzs:3,2g C:5,2g										Csontleves(4-1) Kal: 81 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,2g Paradicsomos káposzta(1) Kal:251 F: 4g Zs: 8g Szh:38g So:1,4g Tzs:0,8g C: 23g Golyósfasírt Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tojásleves Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csirkepaprikás(2-1-11) Kal:266 F:19g Zs:17g Szh: 7g So:1,6g Tzs:4,0g C:0,3g Bulgur(1-2) Kal:384 F:10g Zs:13g Szh:55g So:1,0g Tzs:2,1g C:0,0g										Karfiolleves tejföls(1-2) Kal:174 F: 4g Zs:11g Szh:13g So:1,6g Tzs:2,9g C:0,1g Rizseshús Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Frankfurti leves s.virsivel(2-1-8) Kal:264 F:10g Zs:17g Szh:16g So:2,0g Tzs:5,0g C:0,1g Mákosészta(1-5-7-9) Kal:551 F:15g Zs:18g Szh:81g So:1,8g Tzs:3,5g C: 22g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,9g Tzs:0,1g C:0,5g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 477 26 0 62 2,2 3 5,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 8 8 48 2,4 1 23										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 650 28 30 62 2,6 6 0,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 174 4 11 13 1,6 3 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 948 29 35 123 4,7 9 23									
U	Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g Delma light Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Pulykamell csemege(1-8) Kal: 46 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:3,3g C:0,0g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kenyér-magvas(1-8) Kal:184 F: 7g Zs: 2g Szh:34g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,6g Vajkrém natur(2) Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g Lilahagyma Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kakaócsiga(1-2-3) Kal:202 F: 8g Zs: 4g Szh:47g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcs joghurt(2) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Pogácsa-vajas(1-2-3) Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Narancs Kal: 85 F: 2g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 11 6 31 1,1 3 0,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 312 8 14 37 1,6 6 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 252 8 4 58 0,5 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 336 8 15 42 1,3 2 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 345 7 12 51 0,4 0 0,0									

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-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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