

ÉTELÉRZÉS KONYHA										Étlap					Repeta Win Szoftver					51.hét									
ÁLT.I.(7-10)-A					2025.12.15 - 2025.12.21																								
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK									
T	Kifli tejés(1-2)				Tea gyümölcsös				Kakaó(2)				Kakaó(2)				Tej(2)												
	Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C: 1,6g				Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g				Kal:118 F: 7g Zs: 3g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,7g C:4,0g				Kal:118 F: 7g Zs: 3g Szh:15g So:0,2g Tzs:1,7g C:4,0g				Kal: 75 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,0g												
g	Tea - citromos				Hot dog(1-2-8)				Korpás zsemle(1-2)				Briós(1-2-3)				Kenyér félbarna(1)												
	Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g				Kal:292 F:13g Zs:11g Szh:16g So:2,4g Tzs:3,7g C:2,4g				Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g				Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g				Kal:186 F: 7g Zs: 1g Szh:36g So:1,2g Tzs:0,1g C:0,8g												
g	Kockasajt natur(2)								Fokhagymás felvágott(8)								Vajkrém natur(2)												
	Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g								Kal: 76 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,0g								Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g												
g					Delma light				Delma light								Uborka friss												
					Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g								Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g												
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												
	238 6 4 43 0,5 2 17				355 13 11 32 2,4 4 18				376 15 14 28 1,5 4 4,9				282 11 7 43 0,5 3 8,7				381 13 15 45 1,7 7 0,8												
E	Csontleves(4-1)				Zöldborsóleves(1)				Daragaluskaleves zöldséges(4-1-3)				Burgonyaleves tejfölös(2-1)				Tárkonyos csirkeraguleves(4-1)												
	Kal: 81 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:1,0g Tzs:0,2g C:0,2g				Kal:119 F: 4g Zs: 2g Szh:15g So:0,7g Tzs:0,4g C:3,1g				Kal:106 F: 4g Zs: 1g Szh:14g So:1,1g Tzs:0,3g C:0,1g				Kal:165 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,9g Tzs:2,1g C:3,1g				Kal:216 F:20g Zs:10g Szh:12g So:1,6g Tzs:2,0g C:0,0g												
g	Tarhonyáshús				Halrúd (6)				Sertéspörkölt(11)				Csokis kakaós csiga				Bejgli												
	Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal:284 F:17g Zs:13g Szh:19g So:0,0g Tzs:3,1g C:0,0g				Kal:270 F:18g Zs:19g Szh: 5g So:2,5g Tzs:3,5g C:0,4g				Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g												
g					Párolt rizs				Bulgur(1-2)																				
					Kal:373 F: 6g Zs:10g Szh:63g So:0,8g Tzs:0,9g C:0,0g				Kal:384 F:10g Zs:13g Szh:55g So:1,0g Tzs:2,1g C:0,0g																				
g	Tartár(3-10-2)																												
	Kal:198 F: 1g Zs:20g Szh: 4g So:0,2g Tzs:5,4g C:2,9g																												
u	Kakaócsiga(1-2-3)				Túrórudi(2-7-8-9)				Pizzás csiga(1-2-3)				Zsemle vizes(1)				Müzli												
	Kal:202 F: 8g Zs: 4g Szh:47g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g				Kal:196 F: 4g Zs: 9g Szh:24g So:0,2g Tzs:0,7g C:1,8g				Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g				Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g												
g	Alma				Kifli tejés(1-2)				Ívólé				Kenőmájás-sertés(8)				Alma												
	Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g				Kal:114 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				Kal: 74 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g				Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g												
g													Alma																
													Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																
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												
	252 8 4 58 0,5 0 0,0				249 7 7 39 0,4 5 13				310 5 9 46 0,2 1 1,8				274 8 8 42 1,2 3 0,9				50 1 1 11 0,0 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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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