



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T					
g					
E	Fehérbaleves(9-1-12-7-3-10) Kal:264 F:13g Zs: 4g Szh:42g So:2,4g Tzs:0,5g C:0,0g Túrógombóc(7-1-3) Kal:652 F:39g Zs:23g Szh:65g So:1,1g Tzs: 11g C:7,1g Áfonyalekvár Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Májgaluskaleves(9-3-1-7-10) Kal:198 F:12g Zs: 6g Szh:22g So:1,7g Tzs:1,3g C:0,0g Sertéssült(1) Kal:432 F:22g Zs:35g Szh: 5g So:0,8g Tzs: 11g C:0,0g Tört burgonya Kal:321 F: 7g Zs: 6g Szh:54g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Vegyes vágott savanyú Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tarhonyaleves(9-1-7-3-10) Kal:210 F: 5g Zs: 6g Szh:30g So:0,9g Tzs:1,3g C:0,0g Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-12-7-9) Kal:712 F:25g Zs:41g Szh:55g So:2,0g Tzs:8,1g C: 14g Kenyér - magvas(11) Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Almas rétes(1-7-3) Kal:311 F: 5g Zs:14g Szh:41g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g	Csontleves(1-3-9) Kal: 86 F: 4g Zs: 1g Szh:15g So:2,6g Tzs:0,1g C:0,0g Rántott sajt(7) Kal:505 F:28g Zs:41g Szh: 2g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g Rizibizi Kal:460 F:10g Zs: 8g Szh:83g So:1,0g Tzs:0,9g C:0,0g Tartarmartas(3-10-7) Kal:139 F: 1g Zs:13g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,9g C:1,0g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1002 51 0 128 3,5 11 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 964 42 46 83 3,6 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1287 37 64 185 3,3 10 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1189 42 64 103 3,8 8 1,0	
u					
g					

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) Rákfélé(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Diófélé(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezám(11) SO2-Szulfid(12) Csillagfű(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: ...



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tea

Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Sz: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g

Tavaszi vajrem(2)

Kal: 80 F: 1g Zs: 8g Sz: 1g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g

Kenyér-teljes kiörlésű

Kal:120 F: 4g Zs: 1g Sz:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g

Tej(2)

Kal:100 F: 7g Zs: 3g Sz:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g

Parizer(2-8-10)

Kal: 38 F: 2g Zs: 3g Sz: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g

Zsemle(1-2)

Kal:141 F: 4g Zs: 1g Sz:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g

Delma light

Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Sz: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Retek

Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Sz: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Tea

Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Sz: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g

Turokrem lenmagvas(2)

Kal:104 F: 5g Zs: 8g Sz: 4g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g

Kenyér fehér(1-8)

Kal:129 F: 0g Zs: 0g Sz:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Paprika pirítasin

Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Sz: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Tea

Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Sz: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g

Főtt virsli(2-8-10)

Kal:119 F:11g Zs: 8g Sz: 0g So:1,5g Tzs:4,6g C:0,0g

Kenyér - magvas(5)

Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Sz:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Ketchup

Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Sz: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g

T

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
233	4	9	33	1,0	4	8,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
311	14	10	41	1,4	3	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
281	7	8	41	0,2	2	8,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
222	14	10	71	1,8	5	8,1

Fehérbaleves(11-2-3-4-10)

Kal:163 F: 8g Zs: 3g Sz:25g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,0g

Túrógombóc(2-1-3)

Kal:344 F:19g Zs:13g Sz:34g So:0,2g Tzs:5,9g C:5,1g

Jam-mini

Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Sz:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Májgaluskaleves(3-1-2-4-10)

Kal:141 F: 9g Zs: 4g Sz:16g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g

Csirkemell-natúr(2-1)

Kal: 92 F:15g Zs: 3g Sz: 2g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,0g

Csobensult karfiol(1-2)

Kal:202 F: 9g Zs:11g Sz:15g So:0,2g Tzs:4,9g C:0,0g

Kenyér-teljes kiörlésű

Kal:120 F: 4g Zs: 1g Sz:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g

Tarhonyaleves(1-3)

Kal:112 F: 3g Zs: 3g Sz:17g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,0g

Húsgombóc-paradicsommártás(3-1-2-4-10)

Kal:425 F:15g Zs:25g Sz:33g So:0,5g Tzs:5,0g C:8,1g

Kenyér - magvas(5)

Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Sz:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Csontleves(1-3-2-4-10)

Kal: 72 F: 3g Zs: 1g Sz:13g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,0g

Rántott sajt(2)

Kal:276 F:19g Zs:21g Sz: 1g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g

Rizibizi

Kal:292 F: 6g Zs: 6g Sz:51g So:0,5g Tzs:0,7g C:0,0g

Majonéz(3-10)

Kal:104 F: 0g Zs:10g Sz: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

E

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
572	26	0	75	0,7	6	5,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
555	37	19	57	1,4	6	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
590	20	30	109	1,0	5	8,1

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
744	29	38	66	0,6	1	0,0

Banán

Kal:162 F: 2g Zs: 0g Sz:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g

Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)

Kal: 82 F: 1g Zs: 3g Sz:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:6,6g

Ökörszem(1-2-3)

Kal:151 F: 5g Zs: 0g Sz:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Alma

Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Sz:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Mandarin

Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Sz: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g

Gabona szelet(1-2)

Kal:223 F: 3g Zs: 4g Sz:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g

Túrórúdi(2)

Kal:109 F: 3g Zs: 6g Sz:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g

u

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
244	3	3	56	0,2	0	6,6

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
219	6	0	46	0,0	0	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
264	4	4	44	0,3	0	0,0

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
109	3	6	12	0,0	5	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) ;Szezám(5) ;Hal(6) ;Mogyoró(7) ;Szója(8) ;Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfid(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Tóthaszkó

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Gondozási Központ - Encs , 3860. Táncsics u. 2. sz									
BÖLCSSŐDE(1-3)-B					2026.10.19 - 2026.10.22				
HÉTFŐ					KEDD				
Tej(2)					Tej(2)				
Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g					Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g				
Tavaszi vajrem(2)					Paradicsom				
Kal: 80 F: 1g Zs: 8g Szh: 1g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g					Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
Kenyér-teljes kiőrlésű					Parizer(2-8-10)				
Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal: 38 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g				
					Kifli(1-2)				
					Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g				
					Delma light				
					Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g				
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk				
336 11 14 36 1,0 7 0,0					349 14 13 41 1,4 4 0,0				

* T.Zs = Telített zsírsav Ételeink a jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket ! * 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) ;Csillagfű (13) ;Puhatestűek (14)
 Orvos:..... Intézményvezető..... Dietetikus:..... Élelmezésvezető:.....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk. - Encs					Étlap					Repeta Win Szoftver					43.hét				
VENDÉG - F					2026.10.19 - 2026.10.23														
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK				
T																			
g																			
E																			
Daragaluska-leves(1-3-4) Kal:133 F: 4g Zs: 3g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Kal:320 F:14g Zs:26g Szh: 3g So:0,4g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(11) Kal:333 F:19g Zs: 6g Szh:50g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Isler(1-2-3-7-8-9) Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Csirkeraguleves(1-2-3-4-10-11) Kal:216 F:24g Zs: 5g Szh:17g So:1,3g Tzs:0,7g C:0,0g Túróscesusza(1-3-2) Kal:574 F:28g Zs:21g Szh:63g So:1,0g Tzs:8,7g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivólé 100 % Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Almaleves(1-2) Kal:196 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,1g Tzs:2,9g C: 10g Halfilé párizsiasan(1-3-2-6) Kal:362 F:25g Zs:19g Szh:19g So:0,0g Tzs:9,3g C:0,0g Párolt zöldség köret(2) Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Babgulyás(11) Kal:571 F:46g Zs:22g Szh:42g So:0,8g Tzs:5,3g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g Rizsfelfújt(2-1-3) Kal:652 F:20g Zs:15g Szh:99g So:0,3g Tzs:6,0g C: Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g				
g																			
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1125 46 0 138 1,9 6 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 989 54 26 123 2,4 9 0,0					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 903 40 41 85 0,1 15 10					Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1493 74 38 192 2,3 11 15				
u																			
g																			

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)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfit(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)
Élelmezésvezető: Hovárneri Tünde Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Karamellástej(2) Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g Delma - joghurtos(2) Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonka füstölt(2-8-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g							Tej(2) Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Tojáskrém(3-2-10) Kal: 51 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g							Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Sajtkrém magvas(2) Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,9g C:0,0g Graham buci(1-2) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika pítamin Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Kenőmáj(2-8-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Kornspitz(1-2-3-8) Kal:151 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 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
g	305	16	11	36	1,5	3	5,1	254	13	8	31	0,7	4	0,0	391	14	8	64	1,1	3	7,1	266	6	9	20	1,2	0	7,1
E	Daragalskaleves/alsós(1-2-3-4-10) Kal: 96 F: 3g Zs: 3g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa - alsós(1-2-5-8-3) Kal:270 F:12g Zs:22g Szh: 3g So:0,3g Tzs:4,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék/alsós(11) Kal:254 F:15g Zs: 3g Szh:40g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Csirkeragúleves/alsós(1-2-3-4-10-11) Kal:153 F:15g Zs: 4g Szh:13g So:0,9g Tzs:0,5g C:0,0g Túrós csusza - alsós(1-3-2) Kal:449 F:18g Zs:19g Szh:47g So:0,7g Tzs:7,0g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivólé 100 % - lev.helyett Kal: 33 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Almaleves/alsós(1-2) Kal:136 F: 2g Zs: 4g Szh:22g So:0,0g Tzs:2,0g C:6,1g Halfilé párizsiasan - alsós(1-3-2-6) Kal:313 F:21g Zs:16g Szh:17g So:0,5g Tzs:8,1g C:0,0g Párolt zöldség köret - alsós(2) Kal:169 F:10g Zs: 1g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Babgulyás/alsós(4) Kal:275 F:20g Zs:10g Szh:25g So:0,2g Tzs:2,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Rizsfelfújt / alsós(2-1-3) Kal:527 F:16g Zs:13g Szh:78g So:0,3g Tzs:4,9g Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g						
	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
g	783	34	0	91	1,3	5	0,0	806	36	23	103	1,7	8	0,0	722	34	32	68	0,5	11	6,1	971	39	23	135	1,1	7	13
u	Isler(1-2-3-7-8-9) Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Kockasajt 8 cikk(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g Kifli(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g							Túrós rétes(1-2-3) Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Sajtos pereg(1-2-3) Kal:145 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,8g 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
g	75	1	3	10	0,0	0	0,0	184	8	9	17	1,1	4	0,0	271	10	8	37	1,0	0	0,0	145	5	5	30	0,8	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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: *Slavcsné Tóthné Szilvia*

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Karamellástej(2) Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g Delma - joghurtos(2) Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonka füstölt(2-8-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g	Tej(2) Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Tojáskrém(3-2-10) Kal: 51 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Sajtkrém magvas(2) Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,9g C:0,0g Graham buci(1-2) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika pirítamin Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Kenőmájás(2-8-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Kornspitz(1-2-3-8) Kal:151 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 16 11 36 1,5 3 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 13 8 31 0,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 14 8 64 1,1 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 6 9 20 1,2 0 7,1	
E	Daragaluska-leves(1-2-3-4-10) Kal:119 F: 3g Zs: 3g Szh:18g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Kal:328 F:14g Zs:26g Szh: 4g So:0,5g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(11) Kal:316 F:18g Zs: 4g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csirkeragu leves(1-2-3-4-10-11) Kal:183 F:18g Zs: 5g Szh:15g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Túrós csusza(1-3-2) Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivólé 100 % Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Almaleves(1-2) Kal:163 F: 3g Zs: 5g Szh:27g So:0,3g Tzs:2,3g C:8,1g Halfilé párizsiasan(1-3-2-6) Kal:326 F:23g Zs:17g Szh:17g So:0,5g Tzs:8,5g C:0,0g Párolt zöldség köret(2) Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Babgulyás(4) Kal:342 F:24g Zs:12g Szh:32g So:0,3g Tzs:2,4g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Rizsfelfújt(2-1-3) Kal:652 F:20g Zs:15g Szh:99g So:0,3g Tzs:6,0g C: Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 926 40 0 104 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 875 42 26 109 1,9 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 834 38 38 77 0,9 14 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1163 48 27 162 1,2 8 15	
U	Isler(1-2-3-7-8-9) Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kockasajt 8 cikk(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g Kifli(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	Túrós rétes(1-2-3) Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Sajtos pereg(1-2-3) Kal:145 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 75 1 3 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 145 5 5 30 0,8 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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO₂-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: Szokolosné Tóthné Székely

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T					
g					
E	Daragaluska-leves(1-3-4) Kal:133 F: 4g Zs: 3g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Kal:320 F:14g Zs:26g Szh: 3g So:0,4g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(11) Kal:333 F:19g Zs: 6g Szh:50g So:0,2g Tzs:0,5g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Csirkeguleves(1-2-3-4-10-11) Kal:216 F:24g Zs: 5g Szh:17g So:1,3g Tzs:0,7g C:0,0g Túrós csusza(1-3-2) Kal:574 F:28g Zs:21g Szh:63g So:1,0g Tzs:8,7g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivólé 100 % Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Almaleves(1-2) Kal:196 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,1g Tzs:2,9g C: 10g Halfilé párizsiasan(1-3-2-6) Kal:362 F:25g Zs:19g Szh:19g So:0,0g Tzs:9,3g C:0,0g Párolt zöldség köret(2) Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Babgulyás(4) Kal:342 F:24g Zs:12g Szh:32g So:0,3g Tzs:2,4g Rizsfelfújt(2-1-3) Kal:652 F:20g Zs:15g Szh:99g So:0,3g Tzs:6,0g C: 10g Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 949 41 0 108 1,3 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 989 54 26 123 2,4 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 903 40 41 85 0,1 15 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1062 44 27 142 0,6 8 15	
u					
g					

Eteleink 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: Kovácsné Tóthné Szilvia

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs															Étlap										Repeta Win Szoftver										43.hét																																																						
KÖZ.I.(15-18)-F															2026.10.19 - 2026.10.22																																																																										
HÉTFŐ															KEDD															SZERDA															CSÜTÖRTÖK															PÉNTEK																													
R	Tej(2) Delma - joghurtos(2) Zsemle(1-2) Retek Sonka füstölt(2-8-10)															Tej(2) Tojáskrém(3-2-10) Uborka friss Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)															Tea Sajtkrém magvas(2) Graham buci(1-2) Paprika pritamin															Tea Kenőmájás(2-8-10) Kornspitz(1-2-3-8) Uborka friss																																											
	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)															Allergének																												
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 360 21 19 32 2,1 3 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 357 17 8 51 1,3 4 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 484 17 14 68 1,2 6 10															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 297 7 11 24 1,2 0 10																																											
T	Alma															Gabona szelet(1-2)															Túrós rétes(1-2-3)															Sajtos perec(1-2-3)																																											
																TEJ (2) GLUTÉN (1)															TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)															TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)																																											
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 62 1 0 14 0,0 0 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 3 8 35 0,3 0 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 145 5 5 30 0,8 0 0,0																																											
E	Daragaluska-leves(1-3-4) Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Sárgaborsó főzelék(11) Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)															Csirkeraguleves(1-2-3-4-10-11) Túrós csusza(1-3-2) Banán Ívólé 100 %															Almaleves(1-2) Halfilé párizsiasan(1-3-2-6) Párolt zöldség köret(2) Majonéz(3-10)															Babgulyás(11) Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Rizsfelfújt(2-1-3) Gyümölcsöntet																																											
	Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) SZEZÁMMAG (5) ZELLER (4)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)															Allergének TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)															Allergének																												
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 887 40 35 94 1,3 6 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 989 54 26 123 2,4 9 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 903 40 41 85 0,1 15 10															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1493 74 38 192 2,3 11 15																																											
U	Óriás túrórudi(2-5-7-9)															Gyümölcs joghurt(2) Kifli(1-2)															Búrkifli mákos(1-2-3)																																																										
	TEJ (2) SZEZÁMMAG (5) DIÓFÉLE (9) MOGYORÓ															TEJ (2) GLUTÉN (1)															TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)																																																										
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 9 20 0,0 8 19															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 229 10 4 37 0,8 26 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 6 16 36 1,0 0 0,0																																																										
V	Spagetti carbonara(1-2-8-10) Ívólé 100 %															Tea Sült virsli(2-8-10) Mustár(10) Kenyér - magvas(1-5-8)															Tej(2) Tavaszi rolád(8) Teavaj(2) Zsemle(1-2) Uborka friss																																																										
	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)															TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) SZEZÁMMAG (5)															TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)																																																										
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 617 31 22 66 1,6 9 0,0															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 375 20 14 41 2,0 6 10															Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 12 14 28 1,2 3 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 Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz Élelmezésvezető: ...



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Karamellástej(2) Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g Delma - joghurtos(2) Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonka füstölt(2-8-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g	Tej(2) Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Tojáskrém(3-2-10) Kal: 51 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Sajtkrém magvas(2) Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,9g C:0,0g Graham buci(1-2) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika piritamin Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Kenőmájás(2-8-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Kornspitz(1-2-3-8) Kal:151 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 16 11 36 1,5 3 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 13 8 31 0,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 14 8 64 1,1 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 6 9 20 1,2 0 7,1	
E	Daragalskaleves/alsós(1-2-3-4-10) Kal: 96 F: 3g Zs: 3g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa - alsós(1-2-5-8-3) Kal:270 F:12g Zs:22g Szh: 3g So:0,3g Tzs:4,2g C:0,0g Sárgaborsó főzelék/alsós(11) Kal:254 F:15g Zs: 3g Szh:40g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csirkeragúleves/alsós(1-2-3-4-10-11) Kal:153 F:15g Zs: 4g Szh:13g So:0,9g Tzs:0,5g C:0,0g Túrós csusza - alsós(1-3-2) Kal:449 F:18g Zs:19g Szh:47g So:0,7g Tzs:7,0g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivólé 100 % Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Almaleves/alsós(1-2) Kal:136 F: 2g Zs: 4g Szh:22g So:0,0g Tzs:2,0g C:6,1g Halfilé párizsiasan - alsós(1-3-2-6) Kal:313 F:21g Zs:16g Szh:17g So:0,5g Tzs:8,1g C:0,0g Párolt zöldség köret - alsós(2) Kal:169 F:10g Zs: 1g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Babgulyás/alsós(4) Kal:275 F:20g Zs:10g Szh:25g So:0,2g Tzs:2,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Rizsfelfújt / alsós(2-1-3) Kal:527 F:16g Zs:13g Szh:78g So:0,3g Tzs:4,9g Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 783 34 0 91 1,3 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 801 36 23 103 1,7 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 722 34 32 68 0,5 11 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 971 39 23 135 1,1 7 13	
U	Isler(1-2-3-7-8-9) Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kockasajt 8 cikk(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g Kifli(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	Túrós rétes(1-2-3) Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Sajtos perec(1-2-3) Kal:145 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 75 1 3 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 145 5 5 30 0,8 0 0,0	

Eteleink 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 !

.....



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T	Karamellástej(2) Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g Delma - joghurtos(2) Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonka füstölt(2-8-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g	Tej(2) Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Tojáskrém(3-2-10) Kal: 51 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Sajtkrém magvas(2) Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,9g C:0,0g Graham buci(1-2) Kal:272 F:10g Zs: 1g Szh:54g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika pirítván Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g Kenőmáj(2-8-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Kornspitz(1-2-3-8) Kal:151 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 16 11 36 1,5 3 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 13 8 31 0,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 14 8 64 1,1 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 6 9 20 1,2 0 7,1	
E	Daragaluska-leves(1-2-3-4-10) Kal:119 F: 3g Zs: 3g Szh:18g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Kal:328 F:14g Zs:26g Szh: 4g So:0,5g Tzs:5,1g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(11) Kal:316 F:18g Zs: 4g Szh:49g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,0g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csirkeragu leves(1-2-3-4-10-11) Kal:183 F:18g Zs: 5g Szh:15g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Túrós csusza(1-3-2) Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g Banán Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Ivóvíz 100 % Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Almaleves(1-2) Kal:163 F: 3g Zs: 5g Szh:27g So:0,3g Tzs:2,3g C:8,1g Halfilé párizsiasan(1-3-2-6) Kal:326 F:23g Zs:17g Szh:17g So:0,5g Tzs:8,5g C:0,0g Párolt zöldség köret(2) Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Majonéz(3-10) Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Babgulyás(4) Kal:342 F:24g Zs:12g Szh:32g So:0,3g Tzs:2,4g Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Rizsfelfújt(2-1-3) Kal:652 F:20g Zs:15g Szh:99g So:0,3g Tzs:6,0g C: Gyümölcsöntet Kal: 69 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:5,1g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 926 40 0 104 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 875 42 26 109 1,9 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 834 38 38 77 0,9 14 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1163 48 27 162 1,2 8 15	
U	Isler(1-2-3-7-8-9) Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kockasajt 8 cikk(2) Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g Kifli(1-2) Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	Túrós rétes(1-2-3) Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Sajtos pereg(1-2-3) Kal:145 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 75 1 3 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 9 17 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 145 5 5 30 0,8 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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO₂-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)Élelmezésvezető: ...*Katalin Tóth*...

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

.....