Gondozási Központ - Encs , 3860. Táncsics u. 2. sz

FELNŐTT 19-69-F | 2026.11.09 - 2026.11.13

Étlap

Repeta Win Szoftver

46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Csirkehusleves(1-3-9-7-10)** Kal:102 F:18g Zs: 3g Szh:14g So:1,6g Tzs:0,7g C:0,0g **Savanyu kaposztas sztrap.(1-3)** Kal:572 F:15g Zs:19g Szh:81g So:4,8g Tzs:2,4g C:0,0g	**Brokkoli krémleves(7-1-3-9)** Kal:183 F: 7g Zs: 8g Szh:17g So:2,9g Tzs:3,3g C:0,0g **Levesgyöngy(1-7-3)** Kal:139 F: 2g Zs: 9g Szh:13g So:0,5g Tzs:4,3g C:0,0g **Sült oldalas** Kal:476 F:25g Zs:39g Szh: 2g So:1,6g Tzs: 22g C:0,0g **Burgonyapûré(7-12)** Kal:292 F: 8g Zs:10g Szh:40g So:2,2g Tzs:4,8g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves(1-3-9)** Kal: 86 F: 4g Zs: 1g Szh:15g So:2,6g Tzs:0,1g C:0,0g **Sertéspörkölt(12-7-3)** Kal:238 F:22g Zs:14g Szh: 4g So:1,5g Tzs:3,5g C:0,0g **Lencsefőzelék(12-7)** Kal:481 F:27g Zs:12g Szh:63g So:1,4g Tzs:3,5g C:2,0g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g		***Babgulyás(1-7-3-9-10-12)*** Kal:514 F:35g Zs:18g Szh:49g So:3,4g Tzs:3,7g C:0,0g ***Töltött gombóc(1-3-7)*** Kal:545 F:14g Zs: 9g Szh:**g So:0,7g Tzs:2,2g C:6,1g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 675 33 0 95 6,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1101 43 67 74 7,2 34 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 935 53 28 110 5,7 7 2,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1112 51 29 208 4,1 6 6,1
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) Rákféle(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Diófélé(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14

Élelmezésvezető: Tallós Mária

.....

Gondozási Központ - Encs , 3860. Táncsics u. 2. sz

ÓVODA(4-6)-O | 2026.11.09 - 2026.11.13 | Étlap | Repeta Win Szoftver | 46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T		**Kakaó(7)** Kal:130 F: 8g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Vajas kifli(1-7)** Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea** Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g **Halkrém (4-7)** Kal: 72 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g **Sajtos kifli(1-7)** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Paprika tv** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(7)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Kakaoscsiga(1-7-3)** Kal:133 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea** Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g **Delma light** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Sonka-szendvics(7-6-10)** Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésû** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 263 13 5 40 0,0 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 9 6 31 0,8 2 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 233 9 9 27 0,8 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 219 9 6 34 1,3 0 8,1
E		**Brokkoli krémleves(7-1-3-9)** Kal:107 F: 4g Zs: 6g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,0g **Levesgyöngy(1-7-3)** Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g **Grill csirkecomb(1-7-3-9-10)** Kal:246 F:32g Zs:12g Szh: 2g So:1,3g Tzs:2,4g C:0,0g **Burgonyapüré(7)** Kal:187 F: 5g Zs: 5g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,4g C:0,0g **Ananász - trópusi befõtt** Kal: 53 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves(1-3-7-9-10)** Kal: 72 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,0g **Sertesragu(1-12)** Kal:110 F:11g Zs: 6g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,0g **Lencsefõzelék(12-7)** Kal:311 F:15g Zs:11g Szh:35g So:0,6g Tzs:3,5g C:1,0g **Kenyér-teljes kiörlésû** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-7-9-10)*** Kal: 94 F: 3g Zs: 3g Szh:13g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g ***Csirkepaprikás-cs.mellből(7-1)*** Kal:161 F:14g Zs: 9g Szh: 5g So:0,2g Tzs:2,6g C:0,0g **Durumtészta(1)** Kal:193 F: 7g Zs: 3g Szh:35g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g **Banán** Kal:162 F: 2g Zs: 0g Szh:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Májgaluskaleves(3-1-7-9-10)*** Kal:141 F: 9g Zs: 4g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g ***Túrógombóc(7-1-3)*** Kal:344 F:19g Zs:13g Szh:34g So:0,2g Tzs:5,9g C:5,1g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 676 42 28 51 2,4 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 612 33 18 74 1,8 5 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 610 26 14 95 1,0 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 485 28 17 50 0,2 7 5,1
U		***Narancs*** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Müzli szelet - gyümölcsös(1-5-6)*** Kal: 82 F: 1g Zs: 3g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:6,6g	***Zala felvágott(7-6-10)*** Kal: 49 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g ***Lenmagvas zsemle(1-11)*** Kal:121 F: 3g Zs: 0g Szh:16g 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 ***Mandarin*** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g 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	***Túrórúdi(7)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	***Alma*** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Gabona szelet(1-7)*** Kal:223 F: 3g Zs: 4g Szh:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 164 2 3 32 0,1 0 6,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 7 8 25 1,3 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 109 3 6 12 0,0 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 291 4 4 50 0,3 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) Rákféle(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Diófélé(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

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

Gondozási Központ - Encs , 3860. Táncsics u. 2. sz

BÖLCSŐDE(1-3)-B | **2026.11.09 - 2026.11.13**

Étlap

Repeta Win Szoftver

46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R		**Kakaó(7)** Kal:166 F: 8g Zs: 7g Szh:14g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Kifli(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g **Túrókrém - pritaminpaprikás(7)** Kal: 54 F: 4g Zs: 3g Szh: 2g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g **Kifli(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(7)** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Kakaoscsiga(1-7-3)** Kal:133 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g **Flóra margarin** Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Sonka-szendvics(7-6-10)** Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 307 13 7 43 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 4 37 0,9 2 6,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 9 12 27 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 2 32 1,2 0 6,5
T		**Alma** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gyümölcs krém(7)** Kal:148 F: 7g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Babapiskóta(1-7)** Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Banán** Kal:162 F: 2g Zs: 0g Szh:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Alma** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Babapiskóta(1-7)** Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 68 1 0 15 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 9 5 31 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 162 2 0 41 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 130 3 1 26 0,0 0 0,0
E		**Halrudak - rántott (4)** Kal:148 F:11g Zs: 4g Szh:13g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Brokkolisburgonyapüré(7)** Kal:174 F: 5g Zs: 5g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g	**Pulykamell -natur(1)** Kal: 72 F:11g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g **Lencsefőzelék(12-7)** Kal:280 F:15g Zs: 9g Szh:30g So:0,8g Tzs:2,8g C:1,0g **Kenyér-teljes kiőrlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	**Ivólé 2 dl** Kal:114 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Csirkepaprikás-cs.mellből(7-1)** Kal:135 F:13g Zs: 7g Szh: 4g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g **Durumtészta(1)** Kal:154 F: 5g Zs: 2g Szh:28g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g	**Májgaluskaleves(3-1-7-9-10)** Kal:113 F: 7g Zs: 3g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g **Túrógombóc(7-1-3)** Kal:315 F:18g Zs:11g Szh:31g So:0,2g Tzs:5,3g C:4,1g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 322 16 9 37 0,0 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 471 29 11 57 1,8 3 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 404 20 10 54 0,2 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 25 15 44 0,2 6 4,1
U		**Parizer(7-6-10)** Kal: 38 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g **Rozskenyér** Kal:165 F: 5g Zs: 0g Szh:34g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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	**Sajt-szeletelt(7)** Kal: 15 F: 2g Zs: 0g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g 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 **Delma light** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Krémtúró-vaniliás -milii(7)** Kal:146 F: 6g Zs: 4g Szh:20g So:0,0g Tzs: 18g C:0,0g	**Croissant - sajtos(1-7-3)** Kal:221 F: 8g Zs: 6g Szh:57g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g
g		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 8 7 36 1,4 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 5 5 25 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 146 6 4 20 0,0 18 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 6 57 1,2 0 0,0

* T.Zs = Telített zsírsav

Ételeink a jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén(1) Rákféle(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Dióféle(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

Orvos:..... Intézményvezető..... Dietetikus:..... Élelmezésvezető:.....

Gondozási Központ - Encs , 3860. Táncsics u. 2. sz

BÖLCSI(1-3) G-B | **2026.11.09 - 2026.11.13**

Étlap



Repeta Win Szoftver

46.hét



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	***Tej(7)*** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g ***Uborka friss*** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Vajkrém(7)*** Kal: 59 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,9g C:0,0g ***Kenyér - magvas(11)*** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaó(7)*** Kal:166 F: 8g Zs: 7g Szh:14g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g ***Kifli(1-7)*** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tea*** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g ***Túrókrém - pritaminpaprikás(7)*** Kal: 54 F: 4g Zs: 3g Szh: 2g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g ***Kifli(1-7)*** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tej(7)*** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g ***Kakaoscsiga(1-7-3)*** Kal:133 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tea*** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g ***Flóra margarin*** Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Sonka-szendvics(7-6-10)*** Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-teljes kiörlésû*** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 9 14 70 0,2 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 307 13 7 43 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 4 37 0,9 2 6,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 9 12 27 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 8 2 32 1,2 0 6,5
T	***Banán*** Kal:162 F: 2g Zs: 0g Szh:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Alma*** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcs krém(7)*** Kal:148 F: 7g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Babapiskóta(1-7)*** Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Banán*** Kal:162 F: 2g Zs: 0g Szh:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Alma*** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Babapiskóta(1-7)*** Kal: 62 F: 2g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 162 2 0 41 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 68 1 0 15 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 9 5 31 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 162 2 0 41 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 130 3 1 26 0,0 0 0,0
E	***Csirkehusleves(9-1-7-3-10)*** Kal: 84 F:10g Zs: 1g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,0g ***Tejben rizs(7)*** Kal:314 F:13g Zs: 8g Szh:43g So:0,3g Tzs:3,3g C:1,9g	***Halrudak - rántott (4)*** Kal:148 F:11g Zs: 4g Szh:13g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g ***Brokkolisburgonyapüré(7)*** Kal:174 F: 5g Zs: 5g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g	***Pulykamell -natur(1)*** Kal: 90 F:13g Zs: 3g Szh: 3g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g ***Lencsefőzelék(12-7)*** Kal:280 F:15g Zs: 9g Szh:30g So:0,8g Tzs:2,8g C:1,0g ***Kenyér-teljes kiörlésû*** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	***Ivólé 2 dl*** Kal:114 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Csirkepaprikás-cs.mellből(7-1)*** Kal:135 F:13g Zs: 7g Szh: 4g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Durumtészta(1)*** Kal:154 F: 5g Zs: 2g Szh:28g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g	***Májgaluskaleves(3-1-7-9-10)*** Kal:113 F: 7g Zs: 3g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g ***Túrógombóc(7-1-3)*** Kal:315 F:18g Zs:11g Szh:31g So:0,2g Tzs:5,3g C:4,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 398 22 0 52 0,4 3 1,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 322 16 9 37 0,0 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 489 32 12 57 1,8 3 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 404 20 10 54 0,2 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 25 15 44 0,2 6 4,1
U	***Sonkakrém(7-6-10)*** Kal: 64 F: 2g Zs: 6g Szh: 1g So:0,4g Tzs:2,6g C:0,0g ***Kifli(1-7)*** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Parizer(7-6-10)*** Kal: 38 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g ***Rozskenyér*** Kal:165 F: 5g Zs: 0g Szh:34g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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	***Sajt-szeletelt(7)*** Kal: 15 F: 2g Zs: 0g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-teljes kiörlésû*** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g 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 ***Delma light*** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Krémtúró-vaniliás -milii(7)*** Kal:146 F: 6g Zs: 4g Szh:20g So:0,0g Tzs: 18g C:0,0g	***Croissant - sajtos(1-7-3)*** Kal:221 F: 8g Zs: 6g Szh:57g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 6 6 31 1,3 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 8 7 36 1,4 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 5 5 25 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 146 6 4 20 0,0 18 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 6 57 1,2 0 0,0

* T.Zs = Telített zsírsav *Ételeink a jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén(1) Rákféle(2) Tojás(3) Hal(4) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Dióféle(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

Orvos:..... Intézményvezető..... Dietetikus:..... Élelmezésvezető:.....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

GIMI(15-18) - F | 2026.11.09 - 2026.11.13

Étlap

Repeta Win Szoftver

46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:153 F:10g Zs: 9g Szh: 6g So:0,2g Tzs:4,3g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:574 F:28g Zs:21g Szh:63g So:1,0g Tzs:8,7g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal:103 F: 3g Zs: 5g Szh:11g So:0,7g Tzs:0,5g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:262 F:30g Zs: 8g Szh:15g So:0,6g Tzs:1,1g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:250 F:13g Zs: 5g Szh:36g So:0,9g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült csirkecomb** Kal:222 F:32g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:2,5g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:192 F: 6g Zs: 6g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,8g C:0,0g **Cékla savanyúság** Kal: 22 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)*** Kal:122 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,0g ***Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3)*** Kal:262 F:14g Zs:20g Szh: 3g So:0,4g Tzs:2,5g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék(2-1)** Kal:203 F: 4g Zs:11g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g	***Pirított csirkemáj*** Kal:235 F:20g Zs:14g Szh: 5g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,0g ***Kukoricás rizs(1)*** Kal:390 F: 8g Zs: 6g Szh:76g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsomleves(1-3-2-4-10)** Kal:179 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,3g Tzs:0,4g C:6,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 898 40 0 112 1,2 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 825 41 24 106 1,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 687 52 20 67 2,2 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 750 26 32 80 1,8 6 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 815 34 24 112 0,6 4 6,1
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)Szezámmag(5)Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kacsóné Tóthné Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

.....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

ÁLT.I.(11-14)-A | 2026.11.09 - 2026.11.13 | **Étlap** | Repeta Win Szoftver | 46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tea** Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g **Kockasajt 8 cikk(2)** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g **Kifli korpás(1-2-3-5-8-9)** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kakaó(2)** Kal:182 F:12g Zs: 6g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g **Karaván sajt(2)** Kal: 71 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g **Delma - joghurtos(2)** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Rozs zsemle(1-2)** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 7 F: 0g 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 **Túrókrém pritaminos lenmagos(2)** Kal:124 F: 4g Zs:11g Szh: 3g So:0,1g Tzs:4,1g 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Halkrém (6-2)** Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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	**Karamellástej(2)** Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g **Sonka-szendvics(2-8-10)** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g **Teavaj(2)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g 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 tv** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 10 11 31 1,1 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 22 19 45 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 7 12 23 0,8 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 13 8 28 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 544 25 16 73 1,6 4 5,1
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:143 F: 9g Zs: 8g Szh: 6g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal: 91 F: 3g Zs: 4g Szh:11g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:188 F:23g Zs: 6g Szh:10g So:1,1g Tzs:0,8g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült kacsacomb** Kal:449 F:42g Zs:29g Szh: 1g So:0,3g Tzs: 11g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:165 F: 6g Zs: 4g Szh:23g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g **Sült alma(2)** Kal: 65 F: 1g Zs: 2g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g	*Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)* Kal:135 F: 4g Zs: 3g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g *Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3)* Kal:269 F:14g Zs:20g Szh: 4g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék(2-1)** Kal:203 F: 4g Zs:11g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g **Zabszelet** Kal:116 F: 0g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,4g C:9,1g	*Paradicsomleves(1-3-2-4-10)* Kal:178 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,1g Tzs:0,4g C:6,1g *Pirított csirkemáj* Kal:235 F:20g Zs:14g Szh: 5g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,0g **Kukoricás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:68g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 807 32 0 101 1,1 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 740 34 20 101 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 883 58 41 63 1,5 14 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 886 26 38 98 1,9 9 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 820 34 23 115 1,2 3 6,1
U	***Meggyesrétes(1-2-3)*** Kal:328 F: 5g Zs:10g Szh:53g So:0,0g 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	***Puding(2)*** Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Lapka sajt(2)*** Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Sajtos kifli(1-2)*** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Óriás túrórudi(2-5-7-9)*** Kal:184 F: 5g Zs: 9g Szh:20g So:0,0g Tzs:7,5g C: 19g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 5 10 53 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 74 4 2 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 176 9 2 22 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 6 16 36 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 9 20 0,0 8 19

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-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kocsisné Tőkéczki Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	***Tea*** Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g ***Kockasajt 8 cikk(2)*** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g ***Kifli korpás(1-2-3-5-8-9)*** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaó(2)*** Kal:182 F:12g Zs: 6g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g ***Karaván sajt(2)*** Kal: 71 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g ***Delma - joghurtos(2)*** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g ***Rozs zsemle(1-2)*** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 7 F: 0g 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 ***Túrókrém pritaminos lenmagos(2)*** Kal:124 F: 4g Zs:11g Szh: 3g So:0,1g Tzs:4,1g 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	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Halkrém (6-2)*** Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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	***Karamellástej(2)*** Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g ***Sonka-szendvics(2-8-10)*** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g ***Teavaj(2)*** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g 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 tv*** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 10 11 31 1,1 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 22 19 45 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 7 12 23 0,8 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 13 8 28 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 544 25 16 73 1,6 4 5,1
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:143 F: 9g Zs: 8g Szh: 6g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal: 91 F: 3g Zs: 4g Szh:11g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:188 F:23g Zs: 6g Szh:10g So:1,1g Tzs:0,8g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lencseleves - alsós(11-2-3-4-10)** Kal:187 F: 9g Zs: 5g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült kacsacomb** Kal:449 F:42g Zs:29g Szh: 1g So:0,3g Tzs: 11g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:158 F: 5g Zs: 4g Szh:22g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g **Sült alma(2)** Kal: 65 F: 1g Zs: 2g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)*** Kal:135 F: 4g Zs: 3g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g ***Vagdalt pogácsa - alsós(1-2-5-8-3)*** Kal:225 F:12g Zs:17g Szh: 3g So:0,3g Tzs:2,1g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék/alsós(2-1)** Kal:170 F: 3g Zs: 9g Szh:18g So:0,1g Tzs:3,0g C:4,1g **Zabszelet** Kal:116 F: 0g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,4g C:9,1g	***Paradicsom leves/alsós(1-2-3-4-10)*** Kal:185 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,5g C:5,1g ***Piritott csirkemáj - alsós*** Kal:157 F:14g Zs: 9g Szh: 4g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g **Kukoricás rizs/alsós(1)** Kal:273 F: 6g Zs: 4g Szh:52g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 807 32 0 101 1,1 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 740 34 20 101 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 859 57 40 59 0,9 14 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 809 24 33 94 1,7 8 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 677 27 18 98 1,8 3 5,1
U	***Meggyesrétes(1-2-3)*** Kal:328 F: 5g Zs:10g Szh:53g So:0,0g 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	***Puding(2)*** Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Lapka sajt(2)*** Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Sajtos kifli(1-2)*** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Óriás túrórudi(2-5-7-9)*** Kal:184 F: 5g Zs: 9g Szh:20g So:0,0g Tzs:7,5g C: 19g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 5 10 53 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 74 4 2 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 176 9 2 22 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 6 16 36 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 9 20 0,0 8 19

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-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kovácsné Tóthné Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

KÖZ.1.(15-18)-F | **2026.11.09 - 2026.11.13**

Étlap

Repeta Win Szoftver

46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Tea Kockasajt 8 cikk(2) Kifli korpás(1-2-3-5-8-9)	Kakaó(2) Karaván sajt(2) Delma - joghurtos(2) Rozs zsemle(1-2) Paradicsom	Tea Túrókrém pritaminos lenmagos(2) Kornspitz(1-2-3-8)	Tej(2) Halkrém (6-2) Zsemle(1-2) Retek	Karamellástej(2) Sonka-szendvics(2-8-10) Teavaj(2) Graham buci(1-2) Paprika tv
	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZ	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) HAL(6)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 533 21 22 58 2,1 9 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 705 32 33 70 2,9 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 317 7 12 26 0,8 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 327 16 8 45 1,6 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 739 30 22 102 2,0 6 31
T	Banán	Körte	Kefir(2)	Alma	Óriás túrórudi(2-5-7-9)
			TEJ(2)		TEJ(2) SZEZÁMMAG(5) DIÓFÉLE(9) MOGYORÓ(7
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 2 0 44 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 104 1 0 24 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 132 6 7 9 0,4 3 0,0	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 184 5 9 20 0,0 8 19
E	Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6) Túróscsusza(1-3-2)	Gombaleves(1-3-2-4-10) Mexikoi csirkemellragu(1) Bulgur(1)	Lencseleves(11-2-3-4-10) Sült csirkecomb Burgonyapüré brokkolis alap(2-11) Cékla savanyúság	Tarhonyaleves(1-3-2-4-10) Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3) Kenyér-teljes kiörlésű(1-8) Alma Tökfőzelék(2-1)	Paradicsomleves(1-3-2-4-10) Pirított csirkemáj Kukoricás rizs(1) Vegyes vágott savanyú
	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) HAL(6) TOJÁS(3) ZELLER(4)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZÁMMAG(5) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 727 38 30 69 1,1 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 783 42 24 95 2,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 687 52 20 67 2,2 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 750 26 32 80 1,8 6 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 815 34 24 112 0,6 4 6,1
U	Meggyes párna teljes kiörlésű(1-2-3-5-8-9)	Puding(2)	Lapka sajt(2) Sajtos kifli(1-2) Ivólé 100 %	Banán	
	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZ	TEJ(2)	TEJ(2) GLUTÉN(1)		
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 358 7 12 55 0,6 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 74 4 2 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 279 14 2 44 1,7 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 2 0 44 0,1 0 0,0	
V	Ivólé 100 % Melegszendvics(1-8-2-10)	Tea Tukortojas(3) Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)	Tej(2) Kalács(1-2-3)	Sajttal töltött pulykamell(8-2) Majonéz(3-10) Csicseriborsós rizs(1)	
	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)	GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3)	TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) MUSTÁR	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 431 20 14 50 2,4 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 341 15 17 31 0,6 6 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 383 17 10 57 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 660 30 28 70 1,6 1 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:*** Kovácsné Tóthné Szilvia ....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

VENDÉG - F | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:153 F:10g Zs: 9g Szh: 6g So:0,2g Tzs:4,3g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:574 F:28g Zs:21g Szh:63g So:1,0g Tzs:8,7g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal:103 F: 3g Zs: 5g Szh:11g So:0,7g Tzs:0,5g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:262 F:30g Zs: 8g Szh:15g So:0,6g Tzs:1,1g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lenceleves(11-2-3-4-10)** Kal:250 F:13g Zs: 5g Szh:36g So:0,9g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült kacsacomb** Kal:449 F:42g Zs:29g Szh: 1g So:0,3g Tzs: 11g C:0,0g **Sült alma(2)** Kal: 65 F: 1g Zs: 2g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:192 F: 6g Zs: 6g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,8g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)*** Kal:122 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,1g C:0,0g ***Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3)*** Kal:262 F:14g Zs:20g Szh: 3g So:0,4g Tzs:2,5g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék(2-1)** Kal:203 F: 4g Zs:11g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g	***Paradicsomleves(1-3-2-4-10)*** Kal:179 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,3g Tzs:0,4g C:6,1g ***Pirított csirkemáj*** Kal:235 F:20g Zs:14g Szh: 5g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,0g **Kukoricás rizs(1)** Kal:390 F: 8g Zs: 6g Szh:76g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 898 40 0 112 1,2 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 825 41 24 106 1,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 957 62 42 73 1,7 15 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 851 30 33 100 2,4 6 5,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 865 35 24 122 0,6 4 6,1
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)Szezámmag(5)Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kovácsné Tóthné Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

Sz.L.(11-14)-A | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	***Tea*** Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g ***Kockasajt 8 cikk(2)*** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g ***Kifli korpás(1-2-3-5-8-9)*** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaó(2)*** Kal:182 F:12g Zs: 6g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g ***Karaván sajt(2)*** Kal: 71 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g ***Delma - joghurtos(2)*** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g ***Rozs zsemle(1-2)*** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 7 F: 0g 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 ***Túrókrém pritaminos lenmagos(2)*** Kal:124 F: 4g Zs:11g Szh: 3g So:0,1g Tzs:4,1g 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	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Halkrém (6-2)*** Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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	***Karamellástej(2)*** Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g ***Sonka-szendvics(2-8-10)*** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g ***Teavaj(2)*** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g 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 tv*** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 10 11 31 1,1 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 22 19 45 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 7 12 23 0,8 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 13 8 28 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 544 25 16 73 1,6 4 5,1
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:143 F: 9g Zs: 8g Szh: 6g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal: 91 F: 3g Zs: 4g Szh:11g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:188 F:23g Zs: 6g Szh:10g So:1,1g Tzs:0,8g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült csirkecomb** Kal:222 F:32g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:2,5g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:165 F: 6g Zs: 4g Szh:23g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g **Cékla savanyúság** Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)*** Kal:135 F: 4g Zs: 3g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g ***Vagdalt pogácsa(1-2-5-8-3)*** Kal:269 F:14g Zs:20g Szh: 4g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék(2-1)** Kal:203 F: 4g Zs:11g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,6g C:5,1g **Zabszelet** Kal:116 F: 0g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,4g C:9,1g	***Paradicsomleves(1-3-2-4-10)*** Kal:178 F: 5g Zs: 4g Szh:29g So:0,1g Tzs:0,4g C:6,1g ***Pirított csirkemáj*** Kal:235 F:20g Zs:14g Szh: 5g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,0g **Kukoricás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:68g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 807 32 0 101 1,1 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 740 34 20 101 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 610 48 19 56 2,0 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 886 26 38 98 1,9 9 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 820 34 23 115 1,2 3 6,1
U	***Meggyesrétes(1-2-3)*** Kal:328 F: 5g Zs:10g Szh:53g So:0,0g 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	***Puding(2)*** Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Lapka sajt(2)*** Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Sajtos kifli(1-2)*** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Óriás túrórudi(2-5-7-9)*** Kal:184 F: 5g Zs: 9g Szh:20g So:0,0g Tzs:7,5g C: 19g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 5 10 53 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 74 4 2 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 176 9 2 22 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 6 16 36 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 9 20 0,0 8 19

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-Szulfit(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfürt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kacsóh Tóthné Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

SZ.L.(7-10)-A | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.hét**





	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tea** Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,1g **Kockasajt 8 cikk(2)** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g **Kifli korpás(1-2-3-5-8-9)** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kakaó(2)** Kal:182 F:12g Zs: 6g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g **Karaván sajt(2)** Kal: 71 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g **Delma - joghurtos(2)** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Rozs zsemle(1-2)** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 7 F: 0g 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 **Túrókrém pritaminos lenmagos(2)** Kal:124 F: 4g Zs:11g Szh: 3g So:0,1g Tzs:4,1g 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Halkrém (6-2)** Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g 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	**Karamellástej(2)** Kal:145 F: 9g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,0g C:5,1g **Sonka-szendvics(2-8-10)** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g **Teavaj(2)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g 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 tv** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 10 11 31 1,1 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 22 19 45 1,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 7 12 23 0,8 4 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 244 13 8 28 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 544 25 16 73 1,6 4 5,1
E	**Tárkonyos halgombóc leves(4-11-2-3-6)** Kal:143 F: 9g Zs: 8g Szh: 6g So:0,3g Tzs:3,8g C:0,0g **Túrósesusza(1-3-2)** Kal:493 F:21g Zs:21g Szh:51g So:0,7g Tzs:9,0g C:0,0g **Banán** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombaleves(1-3-2-4-10)** Kal: 91 F: 3g Zs: 4g Szh:11g So:0,3g Tzs:0,4g C:0,0g **Mexikoi csirkemellragu(1)** Kal:188 F:23g Zs: 6g Szh:10g So:1,1g Tzs:0,8g C:0,0g **Bulgur(1)** Kal:356 F: 7g Zs:11g Szh:56g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Lencseleves - alsós(11-2-3-4-10)** Kal:187 F: 9g Zs: 5g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g **Sült csirkecomb** Kal:222 F:32g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:2,5g C:0,0g **Burgonyapüré brokkolis alap(2-11)** Kal:158 F: 5g Zs: 4g Szh:22g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g **Cékla savanyúság** Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10)*** Kal:135 F: 4g Zs: 3g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,0g ***Vagdalt pogácsa - alsós(1-2-5-8-3)*** Kal:225 F:12g Zs:17g Szh: 3g So:0,3g Tzs:2,1g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(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 **Tökfőzelék/alsós(2-1)** Kal:170 F: 3g Zs: 9g Szh:18g So:0,1g Tzs:3,0g C:4,1g **Zabszelet** Kal:116 F: 0g Zs: 4g Szh:18g So:0,0g Tzs:2,4g C:9,1g	***Paradicsom leves/alsós(1-2-3-4-10)*** Kal:185 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,5g C:5,1g ***Piritott csirkemáj - alsós*** Kal:157 F:14g Zs: 9g Szh: 4g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g **Kukoricás rizs/alsós(1)** Kal:273 F: 6g Zs: 4g Szh:52g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 807 32 0 101 1,1 13 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 740 34 20 101 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 586 47 19 52 1,4 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 809 24 33 94 1,7 8 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 677 27 18 98 1,8 3 5,1
U	***Meggyesrétes(1-2-3)*** Kal:328 F: 5g Zs:10g Szh:53g So:0,0g 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	***Puding(2)*** Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Lapka sajt(2)*** Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Sajtos kifli(1-2)*** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Óriás túrórudi(2-5-7-9)*** Kal:184 F: 5g Zs: 9g Szh:20g So:0,0g Tzs:7,5g C: 19g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 5 10 53 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 74 4 2 10 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 176 9 2 22 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 6 16 36 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 9 20 0,0 8 19

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-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Kaczur Tünde Sulic *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

.....