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

FELNŐTT 19-69-F | 2026.11.16 - 2026.11.20 | Étlap | Repeta Win Szoftver | 47.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Reszelttészta leves(1-3-7-9-10)** Kal:129 F: 3g Zs: 6g Szh:15g So:1,3g Tzs:0,7g C:0,0g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Vagdalt(1-6-3-7-9-10)** Kal:278 F:15g Zs:19g Szh: 9g So:1,0g Tzs:2,9g C:0,0g **Burgonyafozelek(7-1-3-9-10)** Kal:351 F: 8g Zs:14g Szh:44g So:1,1g Tzs:4,5g C:0,0g	**Egri húsleves(1-3-9)** Kal:202 F:18g Zs: 6g Szh:16g So:2,1g Tzs:2,1g C:0,0g **Bolognai spagetti(1-7)** Kal:607 F:39g Zs:22g Szh:62g So:3,0g Tzs:9,3g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Zöldborsóleves - zöldséges(1-3-7-9-10)** Kal:128 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:1,5g Tzs:0,4g C:0,0g **Brassói aprópecsenye** Kal:306 F:28g Zs:19g Szh: 3g So:2,1g Tzs:5,9g C:0,0g **Tepsis burgonya** Kal:315 F: 8g Zs: 2g Szh:60g So:1,5g Tzs:0,3g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kelkáposztaleves virslivel(7-6-10-12-3-9)*** Kal:403 F:22g Zs:27g Szh:16g So:2,8g Tzs: 11g ***Túrós kelt(1-7-3)*** Kal:650 F:27g Zs:17g Szh:91g So:0,2g Tzs:5,1g C: 22g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves(1-7)*** Kal:314 F: 4g Zs:10g Szh:46g So:0,6g Tzs:3,5g C: 10g ***Grill csirkecomb*** Kal:419 F:63g Zs:17g Szh: 2g So:1,0g Tzs:4,3g C:0,0g **Mexikói rizs** Kal:472 F:11g Zs: 5g Szh:92g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Bolgár saláta** Kal: 61 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:1,1g Tzs:0,0g C:8,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 887 26 0 95 3,5 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 913 58 28 102 5,0 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 760 42 24 83 5,1 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1156 52 47 176 3,0 16 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1266 80 32 153 3,7 8 18
U					
g					

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , meiyért elnézést kérünk !* * 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)

Élelmezésvezető: Vallás Mária

.....

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

BÖLCSŐDE(1-3)-B | **2026.11.16 - 2026.11.20**

Étlap

Repeta Win Szoftver

47.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	**Tea** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g **Főtt virsli(7-6-10)** Kal:119 F:11g Zs: 8g Szh: 0g So:1,5g Tzs:4,6g C:0,0g **Kifli(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Ketchup** Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kalács(1-7-3)** Kal:186 F: 6g Zs: 4g Szh:32g So:0,1g 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	**Tej(7)** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Teavaj(7)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea** Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,5g **Tojáskrém(3-7)** Kal: 59 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 - medvehagymás(7)** Kal: 58 F: 4g Zs: 4g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,0g C:0,0g **Paprika pritamin** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Tokmag(8)** Kal: 62 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 302 16 8 39 2,6 5 6,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 322 13 10 42 0,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 270 9 17 69 0,1 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 211 6 6 32 0,7 2 6,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 10 11 69 0,1 2 6,5
T	**Sütőtök-sült** Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:12g 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	**Mandarin** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g 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	**Gyümölcs krém(7)** Kal:148 F: 7g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 60 1 0 12 0,0 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 41 1 0 9 0,0 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 148 7 4 21 0,0 0 0,0
E	**Burgonyafőzelék(7-1)** Kal:141 F: 3g Zs: 7g Szh:14g So:0,5g Tzs:2,7g C:0,0g **Vagdalt(3-1-6)** Kal:135 F: 7g Zs: 9g Szh: 6g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	**Egri húsleves(9-1-3)** Kal: 97 F: 8g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,9g C:0,0g **Bolognai spagetti(1-3-7)** Kal:301 F:18g Zs:12g Szh:29g So:0,8g Tzs:5,2g C:0,0g	**Zöldborsóleves - zöldséges(1-3-9)** Kal: 73 F: 3g Zs: 2g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,2g C:0,0g **Burgonyapüré(7)** Kal:172 F: 5g Zs: 4g Szh:25g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,0g **Csirkemell-natúr(7-1)** Kal: 61 F:10g Zs: 2g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g **Alma befőtt** Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kelkáposztaleves virslivel(7-6-10-3-9)** Kal:175 F: 9g Zs:12g Szh: 7g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g **Nudli - gyümölcsízzel(1-7)** Kal:252 F: 5g Zs: 7g Szh:43g So:0,5g Tzs:1,6g C:1,6g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Rizibizi** Kal:233 F: 5g Zs: 5g Szh:41g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g **Pulyka apró pecsenye(12)** Kal:112 F:11g Zs: 7g Szh: 1g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g **Őszibarack befőtt** Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 396 13 0 44 1,3 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 399 26 14 39 1,2 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 17 8 45 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 556 14 19 77 1,5 6 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 16 12 50 0,5 2 0,0
U	**Puding danette(7)** Kal:174 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g	**Sajtkrém(7)** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,6g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű** 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	**Kockasajt 8 cikk(7)** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g 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	**Gyümölcs joghurt(7)** Kal:148 F: 7g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs: 26g C:0,0g	**Tejszelet(1-7)** Kal:221 F: 8g Zs: 6g Szh:57g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 174 4 2 10 0,4 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 195 7 7 25 0,7 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 10 9 31 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 148 7 4 21 0,0 26 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 6 57 0,0 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

ÓVODA(4-6)-O | 2026.11.16 - 2026.11.20

Étlap



Repeta Win Szoftver

47.hét



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tea** Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,1g **Főtt virsli(7-6-10)** Kal:119 F:11g Zs: 8g Szh: 0g So:1,5g Tzs:4,6g C:0,0g **Ketchup** Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Sajtos kifli(1-7)** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kalács(1-7-3)** Kal:143 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,1g 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	**Tej(7)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g 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 **Rozs zsemle(1-7)** Kal:152 F: 4g Zs: 0g Szh:32g So:0,1g 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	**Csicseriborsó krém** Kal: 28 F: 1g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű** 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 **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 **Túrókrém - medvehagymás(7)** Kal: 58 F: 4g Zs: 4g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,0g C:0,0g **Paprika pritamin** Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **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 271 17 8 34 2,5 5 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 12 6 35 0,1 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 14 10 44 0,6 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 6 3 49 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 159 7 6 70 0,1 2 8,1
E	**Rostos ivólé** Kal:100 F: 1g Zs: 0g Szh:23g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Vagdalt pogácsa(1-7-3)** Kal:198 F:10g Zs:14g Szh: 4g So:1,3g Tzs:1,7g C:0,0g **Burgonyafőzelék(7-1)** Kal:177 F: 3g Zs: 9g Szh:18g So:0,6g Tzs:3,4g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésû** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	**Banán** Kal:162 F: 2g Zs: 0g Szh:41g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Egri húsleves(9-1-3)** Kal:122 F:10g Zs: 3g Szh:12g So:0,5g Tzs:1,1g C:0,0g **Bolognai spagetti(1-3-7)** Kal:375 F:22g Zs:14g Szh:39g So:0,9g Tzs:5,7g C:0,0g	**Zöldborsóleves - zöldséges(1-3-9)** Kal: 97 F: 4g Zs: 2g Szh:14g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,0g **Brokkolisburgonyapüré(7)** Kal:196 F: 6g Zs: 6g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,6g C:0,0g **Pulykamell -natur(1)** Kal:108 F:16g Zs: 3g Szh: 3g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g **Cseresznye befőtt** Kal: 43 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kelkáposztaleves virslivel(7-6-10-3-9)*** Kal:175 F: 9g Zs:12g Szh: 7g So:0,8g Tzs:4,6g C:0,0g ***Nudli - gyümölcsízzel(1-7)*** Kal:315 F: 6g Zs: 9g Szh:53g So:0,7g Tzs:2,0g C:2,0g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves(1-7)*** Kal:206 F: 3g Zs: 8g Szh:27g So:0,1g Tzs:3,3g C:7,1g ***Rizibizi*** Kal:292 F: 6g Zs: 6g Szh:51g So:0,5g Tzs:0,7g C:0,0g **Pulyka apró pecsenye(12)** Kal:135 F:13g Zs: 9g Szh: 1g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 594 18 0 69 2,7 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 659 34 17 92 1,6 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 442 26 12 51 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 660 16 21 97 1,6 7 2,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 639 22 23 79 0,7 5 7,1
U	***Gyümölcs joghurt(7)*** Kal:148 F: 7g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs: 26g C:0,0g ***Kifli(1-7)*** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Méz mini*** Kal:136 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C: 34g ***Vajas kifli(1-7)*** Kal:133 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,0g Tzs:0,0g 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	***Krémtúró-vaniliás -milii(7)*** Kal:146 F: 6g Zs: 4g Szh:20g So:0,0g Tzs: 18g C:0,0g	***Kifli(1-7)*** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g ***Lapka sajt(7)*** Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g ***Mandarin*** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 289 11 5 50 0,8 26 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 5 1 48 0,0 0 34	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 8 6 57 1,2 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 226 9 2 38 1,0 2 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) Dióféle(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

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

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

VENDÉG - F | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:105 F: 4g Zs: 7g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,4g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-11-2)** Kal:579 F:22g Zs:33g Szh:45g So:0,8g Tzs:6,6g C:9,2g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves(4-1-11-2-3-10)** Kal:208 F:10g Zs: 4g Szh:32g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-2-3-4-10)** Kal:285 F:26g Zs:17g Szh: 6g So:1,1g Tzs:8,8g C:0,0g **Párolt zöldség köret(2)** Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:330 F:21g Zs:18g Szh:18g So:0,9g Tzs:4,9g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:257 F: 9g Zs: 1g Szh:52g So:2,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mákostészta(1-3)** Kal:622 F:18g Zs:22g Szh:83g So:0,4g Tzs:4,4g C: **Mandarin** Kal: 54 F: 1g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-4)*** Kal:100 F: 3g Zs: 4g Szh:12g So:0,2g Tzs:0,4g C:0,0g ***Sült oldalas(11)*** Kal: 85 F: 1g Zs: 7g Szh: 4g So:2,1g Tzs:1,2g C:0,0g **Főtt burgonya** Kal:271 F: 7g Zs: 1g Szh:53g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:257 F: 9g Zs: 1g Szh:52g So:2,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Káposztasaláta** Kal: 62 F: 2g Zs: 0g Szh:13g So:0,1g Tzs:0,0g C:6,1g	***Gyümölcsleves(1-2)*** Kal:212 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,4g Tzs:3,2g C: 10g ***Spenótos halfilé rántva(1-2-3-5-6)*** Kal:255 F:11g Zs:14g Szh:21g So:1,3g Tzs:2,1g C:0,4g **Sárgarépás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:66g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 972 35 0 106 2,6 8 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 796 48 27 84 1,7 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1263 49 41 165 3,3 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 879 23 12 158 5,1 2 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 916 22 36 120 1,9 6 11
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 Tóth Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

GIMI(15-18) - F | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:105 F: 4g Zs: 7g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,4g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-11-2)** Kal:579 F:22g Zs:33g Szh:45g So:0,8g Tzs:6,6g C:9,2g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves(4-1-11-2-3-10)** Kal:208 F:10g Zs: 4g Szh:32g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-2-3-4-10)** Kal:330 F:31g Zs:19g Szh: 7g So:1,1g Tzs: 10g C:0,0g **Párolt zöldség köret(2)** Kal:293 F:15g Zs: 7g Szh:40g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:330 F:21g Zs:18g Szh:18g So:0,9g Tzs:4,9g **Mákostészta(1-3)** Kal:622 F:18g Zs:22g Szh:83g So:0,4g Tzs:4,4g C: 18g **Mandarin** Kal: 54 F: 1g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-4)*** Kal:100 F: 3g Zs: 4g Szh:12g So:0,2g Tzs:0,4g C:0,0g ***Sertéspörkölt(11-2-3)*** Kal:188 F:18g Zs:11g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,8g C:0,0g **Burgonyafőzelék(2-1)** Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:38g So:0,1g Tzs:3,4g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Halrudak - rántott(1-2-3-6)*** Kal:300 F:22g Zs: 9g Szh:26g So:1,3g Tzs:3,0g C:0,0g ***Sárgarépás rizs(1)*** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:66g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Gyümölcsleves(1-2)** Kal:212 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,4g Tzs:3,2g C: 10g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 972 35 0 106 2,6 8 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 892 56 30 93 1,8 14 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1006 40 40 114 1,3 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 756 32 22 99 1,9 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 961 33 31 125 1,9 7 10
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 Tóthpál Emília *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

KÖZ.I.(15-18)-F | **2026.11.16 - 2026.11.20**

Étlap

Repeta Win Szoftver

47.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Tej(2) Sajtkrém(2) Lenmagvas zsemle(1) Uborka friss	Tej(2) Kenőmájas(2-8-10) Graham buci(1-2) Paprika pritamin	Kakaó(2) Főtt tojás(3) Delma - joghurtos(2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Paprika tv	Tej(2) Saga füst.iz.parizer(2-8-10) Teavaj(2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Paradicsom	Tea Körözött tehéntúróból(2) Korpás kifli(1-2-5) Póréhagyma - friss
	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZEZÁMMAG(5)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 492 18 16 43 1,8 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 21 12 66 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 620 31 28 63 1,6 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 446 22 27 32 1,8 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 483 17 12 74 1,1 6 10
T	Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)	Alma	Meggyes párna teljes kiőrlésű(1-2-3-5-8-9)	Krémtúró(2)	Gabona szelet(1-2)
	GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MOGYORÓ(7)		TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZ	TEJ(2)	TEJ(2) GLUTÉN(1)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 86 1 2 15 0,1 0 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 358 7 12 55 0,6 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 150 9 5 12 0,0 18 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 3 8 35 0,3 0 0,0
E	Tojásleves(1-2-3-4-10) Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-11-2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)	Fehérbableves(4-1-11-2-3-10) Sajtos csirkemell(1-2-3-4-10) Párolt zöldség köret(2)	Palócleves(11-2-3-4-10) Uzsonnakenyér(1-8) Mákostészta(1-3) Mandarin	Karfiolleves -zöldséges(1-3-4) Sertéspörkölt(11-2-3) Burgonyafőzelék(2-1) Uzsonnakenyér(1-8)	Gyümölcsleves(1-2) Halrudak - rántott(1-2-3-6) Sárgarépás rizs(1) Majonéz(3-10)
	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10) MOGYORÓ(7)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) ZELLER(4)	Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) HAL(6) TOJÁS(3) MUSTÁR(10)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 972 35 42 106 2,6 8 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 830 56 30 79 1,8 14 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1263 49 41 165 3,3 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 652 31 22 75 1,9 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 961 33 31 125 1,9 7 10
U	Alma	Croisant sajtos mini(1-2-3-5)	Natur joghurt(2)	Ökörszem(1-2-3)	
		TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) SZEZÁMMAG(5)	TEJ(2)	TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	
g	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 210 7 9 24 0,5 3 2,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 9 9 9 0,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 5 0 31 0,0 0 0,0	
V	Gyros Steak burgonya(1-5-7-8-9-2) Saláta friss - öntettel(2-3-10) Narancs	Töltött nudli(1)	Ivólé 100 % Karaván sajt(2) Delma - joghurtos(2) Lenmagvas zsemle(1) Retek	Tea Bundáskenyér(1-8-3) Banán	
	TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZ	GLUTÉN(1)	TEJ(2) GLUTÉN(1)	GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1021 34 52 105 0,8 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 621 16 8 117 0,2 1 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 504 16 23 34 2,9 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 15 18 80 1,8 6 10	

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

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | Repeta Win Szoftver | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Sajtkrém(2)** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,6g C:0,0g **Lenmagvas zsemle(1)** 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Kenőmájas(2-8-10)** Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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 pritamin** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 **Főtt tojás(3)** Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Delma - joghurtos(2)** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Saga füst.iz. parizer(2-8-10)** Kal: 42 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,0g **Teavaj(2)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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 **Körözött tehéntúróból(2)** Kal: 76 F: 4g Zs: 6g Szh: 1g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g **Korpás kifli(1-2-5)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Póréhagyma - friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 12 9 27 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 21 12 66 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 401 22 17 42 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 15 16 32 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 9 6 39 0,6 3 7,1
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:114 F: 4g Zs: 8g Szh: 7g So:1,1g Tzs:1,5g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-2-4-10-** Kal:520 F:20g Zs:29g Szh:42g So:0,7g Tzs:6,2g C:8,1g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves(11-2-3-4-10)** Kal:254 F:12g Zs: 6g Szh:37g So:0,9g Tzs:0,7g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-2-3-4-10)** Kal:285 F:26g Zs:17g Szh: 6g So:1,1g Tzs:8,8g C:0,0g **Párolt zöldség köret(2)** Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:287 F:18g Zs:16g Szh:16g So:0,4g Tzs:4,6g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mákostészta(1-3)** Kal:574 F:17g Zs:21g Szh:76g So:0,7g Tzs:4,2g C: **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-2-4-10)*** Kal: 93 F: 3g Zs: 3g Szh:13g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g ***Sertéspörkölt(1-2-3)*** Kal:194 F:18g Zs:11g Szh: 4g So:1,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Burgonyafőzelék(2-1)** Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:38g So:0,1g Tzs:3,4g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves(1-2)*** Kal:169 F: 3g Zs: 5g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,5g C:7,1g ***Halrudak - rántott(1-2-3-6)*** Kal:228 F:17g Zs: 7g Szh:19g So:1,0g Tzs:2,2g C:0,0g **Sárgarépás rizs(1)** Kal:343 F: 7g Zs: 5g Szh:65g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 821 28 0 83 2,5 8 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 842 50 29 89 2,1 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1018 40 37 124 1,9 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 32 21 100 2,2 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 843 27 28 112 2,4 5 7,1
U	***Croissant - sajtos nagy(1-2-3-8)*** Kal:421 F:14g Zs:19g Szh:48g So:1,0g Tzs:6,3g ***Narancs*** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaós kifli(1-2)*** Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Jam-mini*** Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Natur joghurt(2)*** Kal: 80 F: 9g Zs: 9g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g 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	***Gabona szelet(1-2)*** Kal:223 F: 3g Zs: 8g Szh:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 503 15 19 65 1,0 6 5,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 5 3 46 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 9 9 9 0,4 3 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 223 3 8 35 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) ;Tej(2) ;Tojás(3) Zeller(4) Szezámmag(5) Hal(6) Mogyoró(7) Szója(8) Diófféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfit(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfürt(13) ;Puhatestűek(14)

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

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	***Sajtkrém(2)*** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,6g C:0,0g ***Lenmagvas zsemle(1)*** 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 ***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Kenőmájas(2-8-10)*** Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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 pritamin*** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 ***Főtt tojás - alsós(3)*** Kal: 34 F: 3g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g ***Delma - joghurtos(2)*** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)*** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Saga füst.iz. parizer(2-8-10)*** Kal: 42 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,0g ***Teavaj(2)*** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g ***Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)*** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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 ***Körözött tehéntúróból(2)*** Kal: 76 F: 4g Zs: 6g Szh: 1g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g ***Korpás kifli(1-2-5)*** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Póréhagyma - friss*** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 12 9 27 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 21 12 66 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 367 19 14 42 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 15 16 32 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 9 6 39 0,6 3 7,1
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:114 F: 4g Zs: 8g Szh: 7g So:1,1g Tzs:1,5g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-2-4-10-** Kal:436 F:17g Zs:25g Szh:32g So:0,6g Tzs:5,4g C:6,1g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves -alsós(11-2-3-4-10)** Kal:184 F: 8g Zs: 4g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,4g C:0,0g **Sajtos csirkemell/alsós(1-2-3-4-10)** Kal:252 F:24g Zs:15g Szh: 5g So:1,0g Tzs:7,6g 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 **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:287 F:18g Zs:16g Szh:16g So:0,4g Tzs:4,6g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mákostészta(1-3)** Kal:574 F:17g Zs:21g Szh:76g So:0,7g Tzs:4,2g C: **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-2-4-10)*** Kal: 93 F: 3g Zs: 3g Szh:13g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g ***Sertéspörkölt/alsós(11-2-3)*** Kal:164 F:16g Zs: 9g Szh: 3g So:1,0g Tzs:2,6g C:0,0g **Burgonyafőzelék/alsós(2-1)** Kal:237 F: 5g Zs: 9g Szh:30g So:0,2g Tzs:3,2g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves/alsós(2)*** Kal:151 F: 1g Zs: 2g Szh:29g So:0,3g Tzs:1,4g C: 12g ***Halrudak rántott/alsós(1-2-3-6)*** Kal:195 F:14g Zs: 6g Szh:16g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,0g **Sárgarépás rizs - alsós(1)** Kal:306 F: 6g Zs: 5g Szh:57g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 737 26 0 74 2,4 7 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 667 43 20 74 2,0 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1018 40 37 124 1,9 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 705 28 21 92 2,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 21 24 104 2,2 4 12
U	***Croisant sajtos mini(1-2-3-5)*** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g ***Narancs*** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaós kifli(1-2)*** Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Jam-mini*** Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Natur joghurt(2)*** Kal: 80 F: 9g Zs: 9g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g 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	***Gabona szelet(1-2)*** Kal:223 F: 3g Zs: 8g Szh:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 8 9 41 0,5 3 2,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 5 3 46 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 9 9 9 0,4 3 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 223 3 8 35 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);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: Rácsné Tóth Zsuzsa *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

SZ.L.(7-10)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Sajtkrém(2)** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,6g C:0,0g **Lenmagvas zsemle(1)** 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 **Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Kenőmájas(2-8-10)** Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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 pritamin** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 **Főtt tojás - alsós(3)** Kal: 34 F: 3g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g **Delma - joghurtos(2)** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Saga füst.iz. parizer(2-8-10)** Kal: 42 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,0g **Teavaj(2)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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 **Körözött tehéntúróból(2)** Kal: 76 F: 4g Zs: 6g Szh: 1g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g **Korpás kifli(1-2-5)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Póréhagyma - friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 12 9 27 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 21 12 66 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 367 19 14 42 0,8 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 15 16 32 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 9 6 39 0,6 3 7,1
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:114 F: 4g Zs: 8g Szh: 7g So:1,1g Tzs:1,5g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-2-4-10-** Kal:436 F:17g Zs:25g Szh:32g So:0,6g Tzs:5,4g C:6,1g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves -alsós(11-2-3-4-10)** Kal:184 F: 8g Zs: 4g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,4g C:0,0g **Sajtos csirkemell/alsós(1-2-3-4-10)** Kal:252 F:24g Zs:15g Szh: 5g So:1,0g Tzs:7,6g 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 **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:287 F:18g Zs:16g Szh:16g So:0,4g Tzs:4,6g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mákostészta(1-3)** Kal:574 F:17g Zs:21g Szh:76g So:0,7g Tzs:4,2g C: **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-2-4-10)*** Kal: 93 F: 3g Zs: 3g Szh:13g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g ***Sertéspörkölt/alsós(11-2-3)*** Kal:164 F:16g Zs: 9g Szh: 3g So:1,0g Tzs:2,6g C:0,0g **Burgonyafőzelék/alsós(2-1)** Kal:237 F: 5g Zs: 9g Szh:30g So:0,2g Tzs:3,2g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves/alsós(2)*** Kal:151 F: 1g Zs: 2g Szh:29g So:0,3g Tzs:1,4g C: 12g ***Halrudak rántott/alsós(1-2-3-6)*** Kal:195 F:14g Zs: 6g Szh:16g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,0g **Sárgarépás rizs - alsós(1)** Kal:306 F: 6g Zs: 5g Szh:57g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 737 26 0 74 2,4 7 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 667 43 20 74 2,0 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1018 40 37 124 1,9 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 705 28 21 92 2,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 21 24 104 2,2 4 12
U	***Croisant sajtos mini(1-2-3-5)*** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g ***Narancs*** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaós kifli(1-2)*** Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Jam-mini*** Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Natur joghurt(2)*** Kal: 80 F: 9g Zs: 9g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g 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	***Gabona szelet(1-2)*** Kal:223 F: 3g Zs: 8g Szh:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 8 9 41 0,5 3 2,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 5 3 46 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 9 9 9 0,4 3 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 223 3 8 35 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);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 Tóthpéteri Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

SZ.L.(11-14)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Sajtkrém(2)** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,1g Tzs:3,6g C:0,0g **Lenmagvas zsemle(1)** 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Kenőmájas(2-8-10)** Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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 pritamin** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g 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 **Főtt tojás(3)** Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Delma - joghurtos(2)** Kal: 43 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Saga füst.iz. parizer(2-8-10)** Kal: 42 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,0g **Teavaj(2)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g 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 **Körözött tehéntúróból(2)** Kal: 76 F: 4g Zs: 6g Szh: 1g So:0,1g Tzs:3,1g C:0,0g **Korpás kifli(1-2-5)** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Póréhagyma - friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 12 9 27 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 465 21 12 66 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 401 22 17 42 0,8 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 15 16 32 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 258 9 6 39 0,6 3 7,1
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal:114 F: 4g Zs: 8g Szh: 7g So:1,1g Tzs:1,5g C:0,0g **Húsgombóc-paradicsommártás(1-3-2-4-10-** Kal:520 F:20g Zs:29g Szh:42g So:0,7g Tzs:6,2g C:8,1g **Kenyér-teljes kiőrlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8)** Kal: 86 F: 1g Zs: 2g Szh:15g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g	**Fehérbableves(11-2-3-4-10)** Kal:254 F:12g Zs: 6g Szh:37g So:0,9g Tzs:0,7g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-2-3-4-10)** Kal:285 F:26g Zs:17g Szh: 6g So:1,1g Tzs:8,8g C:0,0g **Párolt zöldség köret(2)** Kal:241 F:12g Zs: 6g Szh:32g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Palócleves(11-2-3-4-10)** Kal:287 F:18g Zs:16g Szh:16g So:0,4g Tzs:4,6g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mákostészta(1-3)** Kal:574 F:17g Zs:21g Szh:76g So:0,7g Tzs:4,2g C: **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Karfiolleves -zöldséges(1-3-2-4-10)*** Kal: 93 F: 3g Zs: 3g Szh:13g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g ***Sertéspörkölt(1-2-3)*** Kal:194 F:18g Zs:11g Szh: 4g So:1,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Burgonyafőzelék(2-1)** Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:38g So:0,1g Tzs:3,4g C:0,0g **Uzsonnakenyér(1-8)** Kal:107 F: 4g Zs: 0g Szh:22g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyümölcsleves(1-2)*** Kal:169 F: 3g Zs: 5g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,5g C:7,1g ***Halrudak - rántott(1-2-3-6)*** Kal:228 F:17g Zs: 7g Szh:19g So:1,0g Tzs:2,2g C:0,0g **Sárgarépás rizs(1)** Kal:343 F: 7g Zs: 5g Szh:65g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Majonéz(3-10)** Kal:104 F: 0g Zs:10g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 821 28 0 83 2,5 8 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 842 50 29 89 2,1 12 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1018 40 37 124 1,9 9 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 755 32 21 100 2,2 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 843 27 28 112 2,4 5 7,1
U	***Croissant - sajtos nagy(1-2-3-8)*** Kal:421 F:14g Zs:19g Szh:48g So:1,0g Tzs:6,3g ***Narancs*** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kakaós kifli(1-2)*** Kal:170 F: 5g Zs: 3g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Jam-mini*** Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Natur joghurt(2)*** Kal: 80 F: 9g Zs: 9g Szh: 9g So:0,4g Tzs:3,4g 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	***Gabona szelet(1-2)*** Kal:223 F: 3g Zs: 8g Szh:35g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 503 15 19 65 1,0 6 5,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 5 3 46 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 80 9 9 9 0,4 3 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 223 3 8 35 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);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 Tóthárdi Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....