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

FELNŐTT 19-69-F | 2026.11.30 - 2026.12.04 | Étlap | Repeta Win Szoftver | 49.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Sárgaborsóleves(12-3-9)** Kal:271 F:12g Zs: 6g Szh:39g So:1,9g Tzs:0,7g C:0,0g **Sertéspörkölt(12-7-3)** Kal:238 F:22g Zs:14g Szh: 4g So:1,5g Tzs:3,5g C:0,0g **Káposztasaláta** Kal: 62 F: 2g Zs: 0g Szh:13g So:0,6g Tzs:0,0g C:6,1g **Durumtészta(1)** Kal:351 F:12g Zs: 5g Szh:63g So:0,8g Tzs:1,0g 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 **Vagdalt(1-6-3-7-9-10)** Kal:278 F:15g Zs:19g Szh: 9g So:1,0g Tzs:2,9g C:0,0g **Zöldborsófőzelék(1-7-3-9-10)** Kal:364 F:11g Zs:16g Szh:40g So:0,6g Tzs:5,7g C:3,1g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Isler(7)** Kal: 75 F: 1g Zs: 3g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Paradicsomleves(1-7-3-9-10)** Kal:237 F: 6g Zs: 5g Szh:39g So:0,6g Tzs:0,6g C: 10g **Burgonyapüré(7)** Kal:341 F: 8g Zs: 9g Szh:50g So:1,2g Tzs:4,2g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-7-3-9-10)** Kal:344 F:31g Zs:21g Szh: 6g So:2,1g Tzs: 11g C:0,0g **Őszibarack befőtt** Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Palócleves(12-7-3-9-10)*** Kal:443 F:26g Zs:21g Szh:33g So:1,9g Tzs:7,1g ***Kenyér-teljes kiörlésű*** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g 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	***Daragaluska-leves(1-7-3-9-10)*** Kal:167 F: 5g Zs: 4g Szh:27g So:1,7g Tzs:0,6g C:0,0g ***Marhapörkölt(1-7-3-9-10)*** Kal:339 F:19g Zs:37g Szh: 4g So:2,2g Tzs:8,3g C:0,0g **Párolt bulgur(1)** Kal:397 F:10g Zs: 5g Szh:76g So:2,4g Tzs:0,5g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 922 48 0 119 4,9 5 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 981 35 48 147 2,5 10 3,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 964 46 35 107 3,9 16 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1108 44 31 157 3,3 9 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 915 35 46 109 6,3 9 0,0
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) 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: Tóth Mária

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

ÓVODA(4-6)-O | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **49.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 **Trapista sajt(7)** Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,6g C:0,0g **Retek** Kal: 4 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 **Zsemle(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g 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 **Főtt virsli(7-6-10)** Kal:119 F:11g Zs: 8g Szh: 0g So:1,5g Tzs:4,6g C:0,0g **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Ketchup** Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g 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	**Ivólé 2 dl** Kal:114 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Csirkemell sonka(7-6-10)** Kal: 18 F: 3g Zs: 0g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,0g C:0,0g **Zsemle(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 **Delma light** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g 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 - pritaminpaprikás(7)** Kal: 54 F: 4g Zs: 3g Szh: 2g So:0,1g 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 11 10 47 1,2 4 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 222 14 10 71 1,8 5 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 307 9 5 52 1,4 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 141 6 6 68 0,1 2 8,1
E	**Sárgaborsóleves(12-3)** Kal:176 F: 8g Zs: 4g Szh:26g So:0,9g Tzs:0,4g C:0,0g **Sonkas-spagetti carbonara(7-1-3)** Kal:370 F:21g Zs:16g Szh:36g So:1,6g Tzs:6,0g C:0,0g	**Tarhonyaleves(1-3)** Kal:112 F: 3g Zs: 3g Szh:17g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,0g **Vagdalt(3-1-6)** Kal:169 F: 8g Zs:11g Szh: 7g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g **Finomfőzelék(7-1)** Kal:187 F: 4g Zs:10g Szh:17g So:0,1g Tzs:3,7g C:2,0g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Paradicsomleves(1-7-3-9-10)** Kal:151 F: 4g Zs: 3g Szh:26g So:0,1g Tzs:0,3g C:7,1g **Sajtos csirkemell(1-7)** Kal:247 F:22g Zs:16g Szh: 4g So:0,7g Tzs:8,2g C:0,0g **Burgonyapüré(7)** Kal:187 F: 5g Zs: 5g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,4g C:0,0g **Őszibarack befőtt** Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Palócleves(12-7)*** Kal:236 F:14g Zs:13g Szh:14g So:0,5g Tzs:4,6g ***Nudli - túrós(1-7)*** Kal:306 F: 6g Zs: 7g Szh:54g So:0,2g Tzs:1,4g C:1,0g **Kenyér-teljes kiörlésű** Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g	***Daragaluska-leves(1-3)*** Kal:118 F: 3g Zs: 3g Szh:18g So:1,2g Tzs:0,4g C:0,0g ***Csirkepörkölt(1-7-3-9-10)*** Kal:199 F:26g Zs: 9g Szh: 3g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,0g **Párolt bulgur(1-7-3-9-10)** Kal:217 F: 6g Zs: 3g Szh:42g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,0g **Alma befőtt** Kal: 52 F: 0g Zs: 0g Szh:12g 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 546 28 0 61 2,4 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 597 16 24 68 0,8 6 2,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 617 31 24 65 1,1 11 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 661 23 21 93 1,4 6 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 626 35 15 84 1,8 2 0,0
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 **Paprika tv** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 **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 **Paprika pritamin** Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g 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 **Flóra margarin(7)** Kal: 36 F: 0g Zs: 4g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g **Rozs zsemle(1-7)** Kal:152 F: 4g Zs: 0g Szh:32g So:0,1g 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	**Jam-mini** Kal: 65 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kifli(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Fánk(1-7)** Kal:200 F: 5g Zs: 6g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 209 6 6 30 1,3 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 326 11 9 47 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 228 7 7 39 0,5 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 5 1 53 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 5 6 30 0,0 0 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

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

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

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

BÖLCSŐDE(1-3)-B | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | Repeta Win Szoftver | **49.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 **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 **Zsemle(1-7)** Kal:141 F: 4g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g 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	**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 **Kenyér - magvas(11)** Kal: 53 F: 2g Zs: 2g Szh:59g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Ketchup** Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g 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 **Kakaóscsiga(1-7-3)** Kal:133 F: 2g Zs: 6g Szh:16g 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 **Teavaj(7)** Kal: 81 F: 0g Zs: 9g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Zsemle(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 **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 236 7 7 36 1,4 1 6,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 14 10 69 1,8 5 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 363 11 15 41 0,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 7 4 33 0,8 2 6,5
T	**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	**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 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 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	**Sárgaborsóleves(12-3)** Kal:133 F: 6g Zs: 3g Szh:19g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,0g **Sonkas-spagetti carbonara(7-1-3)** Kal:329 F:19g Zs:14g Szh:32g So:1,4g Tzs:5,2g C:0,0g	**Finomfőzelék(7-1)** Kal:149 F: 4g Zs: 8g Szh:13g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,6g **Vagdalt(3-1-6)** Kal:135 F: 7g Zs: 9g Szh: 6g So:0,1g Tzs:1,4g C:0,0g **Kenyér fehér(1-6)** Kal:129 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Ivólé** Kal:100 F: 1g Zs: 0g Szh:23g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Vajas burgonya(7)** Kal:134 F: 3g Zs: 2g Szh:23g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g **Sajtos csirkemell(1-7)** Kal:164 F:14g Zs:10g Szh: 3g So:0,5g Tzs:5,5g C:0,0g **Őszibarack befőtt** Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csirkehusleves(9-1-7-3-10)** Kal: 84 F:10g Zs: 1g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,0g **Nudli - túrós(1-7)** Kal:244 F: 5g Zs: 6g Szh:43g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,8g	**Csirkepörkölt(1-7-3-9-10)** Kal:199 F:26g Zs: 9g Szh: 3g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,0g **Párolt bulgur(1)** Kal:171 F: 4g Zs: 2g Szh:33g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,0g **Alma befőtt** Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 462 25 0 52 2,1 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 514 11 17 69 0,3 4 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 18 12 35 0,6 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 14 6 52 0,2 1 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 519 31 12 65 0,5 2 0,0
U	**Trapista sajt(7)** Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,6g C:0,0g **Kifli(1-7)** 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	**Kockasajt 8 cikk(7)** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g **Lenmagvas zsemle(1-11)** Kal:121 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Paprika pritamin** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Puding danette(7)** Kal:174 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,4g 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	**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	**Túrórúdi(7)** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 10 10 29 1,2 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 9 9 18 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 5 3 21 0,4 0 0,0	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 109 3 6 12 0,0 5 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 | **2026.11.30 - 2026.12.04**

Étlap

Repeta Win Szoftver | **49.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne(1-2)** Kal:727 F:38g Zs:29g Szh:79g So:1,2g Tzs: 11g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves(2-1)** Kal:144 F: 5g Zs: 8g Szh:11g So:0,4g Tzs:4,2g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g **Sertésflekken(1-11-10)** Kal:226 F:23g Zs:11g Szh: 8g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,0g **Főtt burgonya** Kal:271 F: 7g Zs: 1g Szh:53g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g 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 **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:398 F:28g Zs:30g Szh: 2g So:1,4g Tzs:8,3g C:0,9g **Kukoricás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:68g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:148 F: 1g Zs:14g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:180 F:17g Zs: 6g Szh:12g So:1,8g Tzs:2,1g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:583 F:22g Zs:21g Szh:65g So:0,1g Tzs:7,3g C: 10g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 66 F: 1g Zs: 4g Szh: 6g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:332 F:20g Zs:21g Szh:14g So:1,1g Tzs:6,3g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)** Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 993 49 0 122 2,2 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 818 38 25 98 2,3 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1014 40 50 95 2,7 12 1,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 790 39 27 77 1,9 9 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1084 39 42 127 2,8 9 5,3
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 Tőkéseli Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

ÁLT.1.(11-14)-A | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **49.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tejeskávé(2)** Kal:181 F: 9g Zs: 4g Szh:26g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g **Meggyes párna teljes** Kal:358 F: 7g Zs:12g Szh:55g So:0,6g Tzs:7,5g C:0,0g	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Tojáskrém(2-10-3)** Kal: 52 F: 3g Zs: 4g 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 **Retek** Kal: 4 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 **Májusi felvágott(8)** Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,6g 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 **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 **Szalámi(2-8-10)** Kal: 86 F: 5g Zs: 8g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,2g 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 **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g 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 **Croisant sajtos mini(1-2-3-5)** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 540 16 16 81 0,6 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 20 8 65 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 8 13 29 1,3 2 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 10 16 42 1,5 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 392 19 15 44 0,5 5 2,6
E	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne(1-2)** Kal:678 F:37g Zs:25g Szh:75g So:1,4g Tzs: 10g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves(2-1)** Kal:122 F: 4g Zs: 7g Szh:10g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g **Sertésflekken(1-10-11)** Kal:222 F:18g Zs:13g Szh: 7g So:1,1g Tzs:2,9g C:0,0g **Fõtt burgonya** Kal:237 F: 6g Zs: 1g Szh:46g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g 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 **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:360 F:25g Zs:28g Szh: 2g So:1,2g Tzs:7,5g C:0,8g **Kukoricás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:68g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:148 F: 1g Zs:14g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:167 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:1,9g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:533 F:20g Zs:19g Szh:58g So:0,2g Tzs:6,5g C:6,1g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 63 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:332 F:20g Zs:21g Szh:14g So:1,1g Tzs:6,3g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 944 48 0 118 2,4 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 724 31 24 86 2,5 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 989 37 50 94 2,6 11 1,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 728 36 25 71 2,1 8 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 981 35 41 107 2,2 9 5,3
U	***Túrórúd(2)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	***Pogácsa - sajtos(1-2-3)*** Kal:219 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,7g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Banán*** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g 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	***Túrós rétes(1-2-3)*** Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	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 299 14 18 35 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 16 47 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 316 7 5 74 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

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

Élelmezésvezető: Kovácsné Tóthpál Julika *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **49.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	***Tejeskávé(2)*** Kal:181 F: 9g Zs: 4g Szh:26g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g ***Meggyes párna teljes*** Kal:358 F: 7g Zs:12g Szh:55g So:0,6g Tzs:7,5g C:0,0g	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Tojáskrém(2-10-3)*** Kal: 52 F: 3g Zs: 4g 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 ***Retek*** Kal: 4 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 ***Májusi felvágott(8)*** Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,6g 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 ***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 ***Szalámi(2-8-10)*** Kal: 86 F: 5g Zs: 8g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,2g 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 ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g 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 ***Croisant sajtos mini(1-2-3-5)*** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 540 16 16 81 0,6 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 20 8 65 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 8 13 29 1,3 2 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 10 16 42 1,5 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 392 19 15 44 0,5 5 2,6
E	**Lencseleves - alsós(11-2-3-4-10)** Kal:187 F: 9g Zs: 5g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne/alsós(1-2)** Kal:552 F:31g Zs:23g Szh:55g So:1,3g Tzs:9,1g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves/alsós(1-2)** Kal:108 F: 3g Zs: 6g Szh: 8g So:0,5g Tzs:3,3g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g **Sertésflekken - alsós(1-10)** Kal:173 F:16g Zs:10g Szh: 5g So:1,1g Tzs:2,4g C:0,0g **Fött burgonya/alsós** Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tarhonyaleves/alsós(1-3-2-4-10)** Kal:119 F: 3g Zs: 3g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,3g C:0,0g **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:360 F:25g Zs:28g Szh: 2g So:1,2g Tzs:7,5g C:0,8g **Kukoricás rizs/alsós(1)** Kal:273 F: 6g Zs: 4g Szh:52g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:148 F: 1g Zs:14g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:167 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:1,9g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:533 F:20g Zs:19g Szh:58g So:0,2g Tzs:6,5g C:6,1g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 63 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt/alsós (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:301 F:17g Zs:19g Szh:14g So:1,1g Tzs:5,9g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiörlésû(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 801 41 0 95 1,7 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 615 27 20 73 2,5 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 901 35 49 75 2,1 11 1,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 728 36 25 71 2,1 8 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 950 32 39 107 2,2 9 5,3
U	***Túrórúd(2)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	***Pogácsa - sajtos(1-2-3)*** Kal:219 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,7g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Banán*** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g 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	***Ökörszem(1-2-3)*** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	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 299 14 18 35 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 16 47 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 316 7 5 74 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 5 0 31 0,0 0 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

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

Élelmezésvezető: Kovácsné Tóth Erzsébet *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

KÖZ.I.(15-18)-F | **2026.11.30 - 2026.12.04**

Étlap



Repeta Win Szoftver

49.hét



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Tejeskávé(2) Meggyes párna teljes kiőrlésű(1-2-3-5-8-9) Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZ	Tej(2) Tojáskrém(3-10-2) Graham buci(1-2) Retek Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) MUSTÁR(10)	Tea Májusi felvágott(8) Delma - joghurtos(2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Paradicsom Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)	Tea Szalámi(2-8-10) Delma - joghurtos(2) Rozs zsemle(1-2) Mandarin Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)	Kakaó(2) Sajtos kifli(1-2) Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 540 16 16 81 0,6 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 541 28 16 66 1,1 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 504 17 26 52 2,7 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 596 18 29 69 2,8 5 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 388 22 6 64 1,5 2 0,0
T	Müzli szelet - gyümölcsös(1-7-8) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MOGYORÓ(7)	Narancs	Mandarin	Gyümölcs joghurt(2) TEJ(2)	Mikulás(2) TEJ(2)
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 82 1 0 17 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 50 1 0 11 0,0 0 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 96 1 5 11 0,0 0 0,0
E	Lencseleves(11-2-3-4-10) Lasagne(1-2) Alma Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Gombakrémleves(2-1) Levesgyöngy(1-2-3) Sertésflekken(1-11-10) Főtt burgonya Csemege uborka Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) MUSTÁR(10)	Tarhonyaleves(1-3-2-4-10) Rantott sajt(2-1-3-5) Kukoricás rizs(1) Tartarmartas(3-10-2) Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) SZEZÁMMAG(5) ZELLER(4) MUSTÁR(10)	Egri húsleves(1-3-2-4) Tejbedara(2-1) Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3) ZELLER(4)	Köménymagleves(1-2-3-4-10) Pirított kenyér kocka(1-5-8) Halfasírt (6-1-8-3-2-4-10) Finomfőzelék(1-2) Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8) Körte Allergének TEJ(2) GLUTÉN(1) HAL(6) SZÓJA(8) TOJÁS(3) SZEZÁMMAG(5) ZELLER(4) MUSTÁR(10)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 993 49 34 122 2,2 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 736 37 25 81 2,2 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1118 41 58 103 2,5 13 1,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 762 39 27 77 1,9 9 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 988 38 36 116 2,8 9 5,3
U	Kockasajt 8 cikk(2) Kifli(1-2) TEJ(2) GLUTÉN(1)	Pogácsa - sajtos(1-2-3) Natur joghurt(2) TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	Búrkifli mákos(1-2-3) TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	Banán	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 368 17 17 35 2,1 9 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 299 14 18 35 1,1 3 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 171 2 0 44 0,1 0 0,0	
V	Túrógombóc(2-1-3) TEJ(2) GLUTÉN(1) TOJÁS(3)	Tea Pizza - saját(1-2-8-10) TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8) MUSTÁR(10)	Tej(2) Majkrém(8) Zsemle(1-2) Uborka friss TEJ(2) GLUTÉN(1) SZÓJA(8)	Debreceni karaj(11-8) Burgonyapüré(2) Csemege uborka TEJ(2) SZÓJA(8)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 694 31 25 79 0,3 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 607 30 28 58 1,7 10 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 487 26 20 47 2,3 48 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 569 33 23 51 2,8 9 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:*** ....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

VENDÉG - F | 2026.11.30 - 2026.12.04

Étlap

Repeta Win Szoftver

49.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne(1-2)** Kal:727 F:38g Zs:29g Szh:79g So:1,2g Tzs: 11g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves(2-1)** Kal:144 F: 5g Zs: 8g Szh:11g So:0,4g Tzs:4,2g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g **Sertésflekken(1-11-10)** Kal:226 F:23g Zs:11g Szh: 8g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,0g **Főtt burgonya** Kal:271 F: 7g Zs: 1g Szh:53g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g 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 **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:398 F:28g Zs:30g Szh: 2g So:1,4g Tzs:8,3g C:0,9g **Kukoricás rizs(1)** Kal:390 F: 8g Zs: 6g Szh:76g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:208 F: 1g Zs:21g Szh: 3g So:0,2g Tzs:3,7g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:180 F:17g Zs: 6g Szh:12g So:1,8g Tzs:2,1g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:583 F:22g Zs:21g Szh:65g So:0,1g Tzs:7,3g C: 10g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 66 F: 1g Zs: 4g Szh: 6g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:332 F:20g Zs:21g Szh:14g So:1,1g Tzs:6,3g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)** Kal:202 F: 8g Zs: 1g Szh:40g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 993 49 0 122 2,2 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 818 38 25 98 2,3 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1118 41 58 103 2,5 13 1,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 790 39 27 77 1,9 9 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1084 39 42 127 2,8 9 5,3
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 Tőkési Szilvia *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

SZ.L.(11-14)-A | 2026.11.30 - 2026.12.04

Étlap



Repeta Win Szoftver

49.hét



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tejeskávé(2)** Kal:181 F: 9g Zs: 4g Szh:26g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g **Meggyes párna teljes** Kal:358 F: 7g Zs:12g Szh:55g So:0,6g Tzs:7,5g C:0,0g	**Tej(2)** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g **Tojáskrém(2-10-3)** Kal: 52 F: 3g Zs: 4g 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 **Retek** Kal: 4 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 **Májusi felvágott(8)** Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,6g 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 **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 **Szalámi(2-8-10)** Kal: 86 F: 5g Zs: 8g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,2g 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 **Mandarin** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g 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 **Croisant sajtos mini(1-2-3-5)** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 540 16 16 81 0,6 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 20 8 65 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 8 13 29 1,3 2 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 10 16 42 1,5 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 392 19 15 44 0,5 5 2,6
E	**Lencseleves(11-2-3-4-10)** Kal:204 F:10g Zs: 5g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne(1-2)** Kal:678 F:37g Zs:25g Szh:75g So:1,4g Tzs: 10g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves(2-1)** Kal:122 F: 4g Zs: 7g Szh:10g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g **Sertésflekken(1-10-11)** Kal:222 F:18g Zs:13g Szh: 7g So:1,1g Tzs:2,9g C:0,0g **Fõtt burgonya** Kal:237 F: 6g Zs: 1g Szh:46g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g 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 **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:360 F:25g Zs:28g Szh: 2g So:1,2g Tzs:7,5g C:0,8g **Kukoricás rizs(1)** Kal:345 F: 7g Zs: 5g Szh:68g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:148 F: 1g Zs:14g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:167 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:1,9g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:533 F:20g Zs:19g Szh:58g So:0,2g Tzs:6,5g C:6,1g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 63 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:332 F:20g Zs:21g Szh:14g So:1,1g Tzs:6,3g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 944 48 0 118 2,4 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 724 31 24 86 2,5 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 989 37 50 94 2,6 11 1,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 728 36 25 71 2,1 8 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 981 35 41 107 2,2 9 5,3
U	***Túrórúd(2)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	***Pogácsa - sajtos(1-2-3)*** Kal:219 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,7g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Banán*** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g 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	***Túrós rétes(1-2-3)*** Kal:271 F:10g Zs: 8g Szh:37g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	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 299 14 18 35 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 16 47 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 316 7 5 74 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 8 37 1,0 0 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

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

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

Gondozási Központ - Zrínyi Ált. Isk.- Encs

SZ.L.(7-10)-A | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **49.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	***Tejeskávé(2)*** Kal:181 F: 9g Zs: 4g Szh:26g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g ***Meggyes párna teljes*** Kal:358 F: 7g Zs:12g Szh:55g So:0,6g Tzs:7,5g C:0,0g	***Tej(2)*** Kal:100 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g ***Tojáskrém(2-10-3)*** Kal: 52 F: 3g Zs: 4g 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 ***Retek*** Kal: 4 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 ***Májusi felvágott(8)*** Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,6g 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 kiörlésű(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 ***Szalámi(2-8-10)*** Kal: 86 F: 5g Zs: 8g Szh: 0g So:0,6g Tzs:3,2g 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 ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g 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 ***Croisant sajtos mini(1-2-3-5)*** Kal:210 F: 7g Zs: 9g Szh:24g So:0,5g Tzs:3,2g C:2,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 540 16 16 81 0,6 10 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 428 20 8 65 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 8 13 29 1,3 2 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 351 10 16 42 1,5 3 7,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 392 19 15 44 0,5 5 2,6
E	**Lencseleves - alsós(11-2-3-4-10)** Kal:187 F: 9g Zs: 5g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g **Lasagne/alsós(1-2)** Kal:552 F:31g Zs:23g Szh:55g So:1,3g Tzs:9,1g C:0,0g **Alma** Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gombakrémleves/alsós(1-2)** Kal:108 F: 3g Zs: 6g Szh: 8g So:0,5g Tzs:3,3g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g **Sertésflekken - alsós(1-10)** Kal:173 F:16g Zs:10g Szh: 5g So:1,1g Tzs:2,4g C:0,0g **Főtt burgonya/alsós** Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tarhonyaleves/alsós(1-3-2-4-10)** Kal:119 F: 3g Zs: 3g Szh:19g So:0,2g Tzs:0,3g C:0,0g **Rantott sajt(2-1-3-5)** Kal:360 F:25g Zs:28g Szh: 2g So:1,2g Tzs:7,5g C:0,8g **Kukoricás rizs/alsós(1)** Kal:273 F: 6g Zs: 4g Szh:52g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:148 F: 1g Zs:14g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:1,0g	***Egri húsleves(1-3-2-4)*** Kal:167 F:16g Zs: 5g Szh:13g So:1,9g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:533 F:20g Zs:19g Szh:58g So:0,2g Tzs:6,5g C:6,1g **Ivólé 100 %** Kal: 28 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Köménymagleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 63 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g ***Pirított kenyér kocka(1-5-8)*** Kal: 56 F: 1g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,2g **Halfasírt/alsós (6-1-8-3-2-4-10)** Kal:301 F:17g Zs:19g Szh:14g So:1,1g Tzs:5,9g **Finomfőzelék(1-2)** Kal:228 F: 7g Zs: 8g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,1g C:5,1g **Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)** Kal:101 F: 4g Zs: 0g Szh:20g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 801 41 0 95 1,7 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 615 27 20 73 2,5 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 901 35 49 75 2,1 11 1,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 728 36 25 71 2,1 8 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 950 32 39 107 2,2 9 5,3
U	***Túrórúd(2)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g ***Kifli(1-2)*** Kal: 81 F: 3g Zs: 0g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Pogácsa - sajtos(1-2-3)*** Kal:219 F: 5g Zs:10g Szh:26g So:0,7g 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	***Búrkifli mákos(1-2-3)*** Kal:217 F: 6g Zs:16g Szh:36g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Mandarin*** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Banán*** Kal:171 F: 2g Zs: 0g Szh:44g So:0,1g 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	***Ökörszem(1-2-3)*** Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 190 6 6 29 0,8 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 299 14 18 35 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 16 47 1,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 316 7 5 74 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 5 0 31 0,0 0 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav *A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !* * jelölt étel édesítőt tartalmaz

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

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