

Központi Konyha - 3571. Alsózsoltca, Kossuth L.u.168.							Étlap							Repeta Win Szoftver							42.hét															
BÖLCSI(1-3)-B							2026.10.12 - 2026.10.16																													
HÉTFŐ							KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK								
R	Tej(7) Kal: 69 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,3g Tzs:1,4g C:0,0g Lőncs felvágott(6) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Rozsos zsemle(1) Kal:119 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,7g Paprika tv Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Kakaó(7) Kal: 55 F: 3g Zs: 2g Szh: 7g So:0,1g Tzs:1,0g C:2,4g Párizsi - sertés Kal: 32 F: 2g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Korpás zsemle(1-7) Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g						Karamell(7) Kal:210 F: 6g Zs: 3g Szh:39g So:0,2g Tzs:2,0g C: 31g Trapista sajt(7) Kal: 95 F: 7g Zs: 7g Szh: 0g So:0,6g Tzs:4,5g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Rozsos zsemle(1) Kal:119 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,7g						Vaniliás tej Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,0g Delma - joghurtos(7) Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-6) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g						Gyümölcslé 100 % Kal: 68 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sonka-szendvics a.m Kal: 28 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,4g Delma - joghurtos(7) Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g Zsemle-t.k.(1-6) Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g Paprika tv Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g											
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk							
		278	13	11	39	1,5	3	0,7	277	8	10	20	0,7	2	3,3	460	18	14	70	1,5	8	31	287	9	8	40	1,1	3	13	286	9	6	49	0,9	2	1,1
T	Kubu Kal: 62 F: 1g Zs: 1g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,1g C: 12g						Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Zabszelet(1-7-3-5-6-8) Kal:146 F: 2g Zs: 7g Szh:20g So:0,1g Tzs:1,8g C:0,0g						Mézes puszedli Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Banán Kal:236 F: 3g Zs: 1g Szh:61g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g											
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
		62	1	1	13	0,0	0	12	50	1	1	11	0,0	0	0,0	146	2	7	20	0,1	2	0,0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	236	3	1	61	0,0	0	0,0
E	Reszelttészta leves(9-1-3) Kal: 88 F: 2g Zs: 4g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,2g Csirkepörkölt(1-12) Kal:100 F:12g Zs: 5g Szh: 3g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,1g Zöldborsófőzelék(1-7) Kal:154 F: 7g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,9g C:3,1g Kenyér-főzelékhez(1) Kal: 77 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:1,4g						Zellerkrémleves tejszínes(9-1) Kal: 48 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-7-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Brassói aprópecsenye Kal:315 F:20g Zs:23g Szh: 4g So:0,9g Tzs:6,2g C:0,4g Főtt burgonya Kal:136 F: 2g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Húsgombóc leves(9-1-3) Kal:205 F: 5g Zs:11g Szh:20g So:1,2g Tzs:1,6g C:0,5g Aprópecsenye Kal:105 F:10g Zs: 7g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,6g C:0,0g Tökfőzelék(7-1) Kal: 87 F: 2g Zs: 5g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,5g Kenyér-főzelékhez(1) Kal: 77 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:1,4g						Csurgatott tojásleves(3-1) Kal: 98 F: 2g Zs: 7g Szh: 5g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Halrúd (4) Kal:187 F:11g Zs: 8g Szh:13g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g Párolt rizs Kal:270 F: 5g Zs: 6g Szh:47g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g Tartár(3-10-7) Kal:132 F: 1g Zs:13g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,3g C:2,1g						Gulyásleves(9) Kal:169 F:11g Zs: 9g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Tejbedara(7-1) Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,1g Tzs:1,5g C:9,5g Kakaósórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g											
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
		419	24	0	52	2,0	2	4,8	558	25	29	41	1,7	9	0,4	474	19	23	45	1,8	5	2,4	688	19	35	67	0,4	7	2,1	490	21	12	70	0,7	4	25
U	Kockasajt natur(7) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejes(1-7) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g						Túrókrém-gyümölcsös(7) Kal: 55 F: 3g Zs: 2g Szh: 4g So:0,0g Tzs:1,2g C:4,1g Kenyér félbarna(1) Kal:120 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g						Kenőmájás-sertés(6) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-6) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Pogácsa-vajas(1-7-3) Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						Gyümölcs joghurt(7) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:1,8g C: 15g Kifli tejes(1-7) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g											
	g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
		175	6	4	28	0,5	2	1,6	174	8	3	27	0,8	1	4,6	209	8	5	30	1,0	2	0,6	311	6	13	41	0,4	0	0,0	245	7	4	43	0,4	2	17

* T.Zs = Telített zsírsav

* Ételeink a jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz