

Önkormányzati Konyha - Szirmabesenyő		Étlap		 Repeta Win Szoftver		43.hét																																									
FELNÖTT(19-69-F)		2025.10.20 - 2025.10.25																																													
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																							
T																																															
	g																																														
E	Sertésraguleves(4-1) Kal:311 F:13g Zs:22g Szh:13g So:1,2g Tzs:2,6g C:0,0g Gránátos kocka(1-2-3-4-10) Kal:580 F:16g Zs:17g Szh:88g So:2,5g Tzs:2,3g C:0,0g Csemege uborka Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Lebbencsleves(1-2-3-4-10) Kal:187 F: 4g Zs: 7g Szh:24g So:1,2g Tzs:1,4g C:0,0g Fokhagymás sertéssült Kal:322 F:16g Zs:27g Szh: 1g So:1,4g Tzs:3,2g C:0,0g Paradicsomos káposzta(1) Kal:223 F: 5g Zs: 8g Szh:27g So:1,1g Tzs:0,8g C:7,1g Nápolyi szelet(2) Kal:158 F: 2g Zs: 8g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Csontleves(1-2-3-4-10) Kal: 79 F: 3g Zs: 1g Szh:14g So:1,6g Tzs:0,1g C:0,0g Sertéspaprikás(2-1) Kal:463 F:20g Zs:37g Szh: 9g So:2,0g Tzs:6,7g C:0,0g Durumtészta(1) Kal:448 F:16g Zs: 7g Szh:81g So:0,6g Tzs:1,3g C:0,0g																																												
	g	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>901</td><td>30</td><td>0</td><td>103</td><td>3,7</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	901	30	0	103	3,7	5	0,0	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>890</td><td>28</td><td>50</td><td>73</td><td>3,8</td><td>5</td><td>7,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	890	28	50	73	3,8	5	7,1	<table><tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td><td>Sz</td><td>Só</td><td>T.zs</td><td>Cuk</td></tr><tr><td>989</td><td>39</td><td>44</td><td>105</td><td>4,1</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	989	39	44	105	4,1	8	0,0	
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																									
901	30	0	103	3,7	5	0,0																																									
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																									
890	28	50	73	3,8	5	7,1																																									
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																									
989	39	44	105	4,1	8	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) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....