

Önkormányzati Konyha - Szirmabesenyő		Étlap		Repeta Win Szoftver		44.hét			
FELNÖTT(19-69-F)		2025.10.27 - 2025.10.31							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T									
E	Lencseleves f. kolbásszal(8-1-2-3-4-10) Kal:510 F:27g Zs:24g Szh:45g So:2,4g Tzs:8,5g C:0,0g Grízestészta(1) Kal:621 F:19g Zs:10g Szh:**g So:1,3g Tzs:1,6g C: 10g	Húsgaluska levesbetét(3-1-2-4-10) Kal:181 F: 9g Zs: 8g Szh:18g So:1,1g Tzs:1,2g C:0,0g Zöldségleves(4-1-2-3-10) Kal: 74 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:487 F:22g Zs:42g Szh: 3g So:1,6g Tzs:4,8g C:0,0g Kelkáposzta főzelék(1) Kal:181 F: 6g Zs: 9g Szh:19g So:1,3g Tzs:0,9g C:0,0g	Zöldborsóleves(1-2-3-4-10) Kal:151 F: 5g Zs: 5g Szh:19g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Debreceni sertéstokány(2-8-10) Kal:454 F:19g Zs:39g Szh: 4g So:2,0g Tzs:6,2g C:0,0g Párolt rizs Kal:480 F:10g Zs: 6g Szh:93g So:1,0g Tzs:0,7g C:0,0g	Karfiolleves tejfölös(1-2-3-4-10) Kal:179 F: 5g Zs:10g Szh:16g So:1,2g Tzs:2,9g C:0,0g Pírtott csirkemáj(1-2-3-4-10) Kal:311 F:31g Zs:17g Szh: 8g So:1,1g Tzs:3,4g C:0,0g Főtt burgonya Kal:217 F: 6g Zs: 0g Szh:42g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Alma paprika Kal: 21 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:2,8g Tzs:0,0g C:0,0g	Tojásleves(3-1) Kal:154 F: 4g Zs:11g Szh: 9g So:1,1g Tzs:1,8g C:0,0g Zúzapörkölt Kal:284 F:33g Zs:15g Szh: 3g So:1,7g Tzs:1,1g C:0,0g Tarhonya köret(1) Kal:520 F:18g Zs: 9g Szh:92g So:1,3g Tzs:1,6g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 25 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1131 45 0 157 3,6 10 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 923 37 63 45 5,1 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1085 34 51 116 4,1 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 727 42 27 70 6,1 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 983 56 35 109 4,3 5 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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....