

Önkormányzati Konyha - Szirmabesenyő		Étlap		 Repeta Win Szoftver		46.hét																																																																					
FELNÖTT(19-69-F)		2025.11.10 - 2025.11.14																																																																									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																																																																			
T																																																																											
	g																																																																										
E	Zöldségleves(4-1-2-3-10) Kal: 74 F: 1g Zs: 5g Szh: 5g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Bolognai spagetti(1-4-2-3-10) Kal:827 F:37g Zs:33g Szh:93g So:2,1g Tzs:7,3g C:1,5g	Brokkoli leves(1-2-3-4-10) Kal: 97 F: 3g Zs: 5g Szh: 8g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g Bácskai rizseshús Kal:894 F:29g Zs:38g Szh:**g So:1,6g Tzs:4,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gombaleves(1-2-3-4-10) Kal:128 F: 4g Zs: 6g Szh:14g So:1,5g Tzs:0,7g C:0,0g Sertéspörkölt Kal:487 F:22g Zs:42g Szh: 3g So:1,6g Tzs:4,8g C:0,0g Zöldbabfőzelék(1-2-3-4-10) Kal:175 F: 5g Zs: 8g Szh:22g So:1,1g Tzs:2,6g C:0,0g	Köményleves(1) Kal:121 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,0g Tzs:0,8g C:0,0g Kenyer leveshez(1-8) Kal: 51 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Sültthurka(2-8-10) Kal:553 F:25g Zs:41g Szh:16g So:2,7g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt burgonya k Kal:169 F: 5g Zs: 0g Szh:33g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g Párolt káposzta Kal:142 F: 2g Zs: 8g Szh:13g So:1,6g Tzs:0,9g C:5,1g	Csontleves(1-2-3-4-10) Kal: 79 F: 3g Zs: 1g Szh:14g So:1,6g Tzs:0,1g C:0,0g Bakonyi sertésragu(2-1) Kal:450 F:20g Zs:36g Szh: 9g So:1,8g Tzs:5,8g C:0,0g Galuska(1-3) Kal:525 F:36g Zs:11g Szh:**g So:1,3g Tzs:1,1g 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>38</td><td>0</td><td>98</td><td>3,3</td><td>8</td><td>1,5</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	901	38	0	98	3,3	8	1,5	<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>1001</td><td>33</td><td>43</td><td>113</td><td>2,6</td><td>5</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1001	33	43	113	2,6	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>789</td><td>31</td><td>55</td><td>39</td><td>4,2</td><td>8</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	789	31	55	39	4,2	8	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>1036</td><td>36</td><td>58</td><td>84</td><td>6,7</td><td>2</td><td>5,1</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1036	36	58	84	6,7	2	5,1	<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>1053</td><td>59</td><td>48</td><td>152</td><td>4,7</td><td>7</td><td>0,0</td></tr></table>	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	1053	59	48	152	4,7	7
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
901	38	0	98	3,3	8	1,5																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1001	33	43	113	2,6	5	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
789	31	55	39	4,2	8	0,0																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1036	36	58	84	6,7	2	5,1																																																																					
Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																																																																					
1053	59	48	152	4,7	7	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-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....