



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Tojásmentes Pécel	Citromos tea , Magyaros szendvicskrém, Burgonyás kenyér, Kígyóborka	Kakaó, Sonkakrém , Zsemle	Gyümölcs tea, Halkrém , Tk. zsemle , Paprika	Tejeskávé , Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 309,86 Kcal / 1 295,21 Kj	Energia: 341,17 Kcal / 1 426,09 Kj	Energia: 297,83 Kcal / 1 244,93 Kj	Energia: 373,25 Kcal / 1 560,19 Kj	Energia: 188,04 Kcal / 786,01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,99 g 12,66 g 5,80 g	15,18 g 12,53 g 5,20 g	9,49 g 7,05 g 1,57 g	12,89 g 15,84 g 6,35 g	6,00 g 1,19 g 0,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00164) Tojásmentes Pécel	41,32 g 4,02 g 0,85 g	44,19 g 2,00 g 0,94 g	48,67 g 14,99 g 0,96 g	44,00 g 2,00 g 0,91 g	37,15 g 4,02 g 1,21 g
		 	  	  	 	
		Csirkeraguleves , Tejbedara , Kakaószórat	Csontleves , Levestésztabetét , Édes- savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Fasírt golyók TojásM, Karfiolleves , Paradicsom mártás , Főtt burgonya , Túró rudi	Reszelt tésztaleves , Chilis bab pulykahússal	Sütőtökrém leves TM, Pírtott tészta, Rántott halrud , Petrezselymes burgonya
		Energia: 484,27 Kcal / 2 024,25 Kj	Energia: 541,27 Kcal / 2 262,51 Kj	Energia: 694,69 Kcal / 2 903,80 Kj	Energia: 481,88 Kcal / 2 014,26 Kj	Energia: 444,76 Kcal / 1 859,10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,29 g 11,40 g 2,30 g	19,00 g 13,86 g 1,73 g	21,73 g 20,87 g 7,19 g	32,55 g 13,13 g 2,80 g	9,06 g 12,12 g 1,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		68,70 g 16,49 g 0,84 g	84,48 g 0,00 g 2,87 g	96,67 g 28,48 g 0,50 g	57,92 g 0,00 g 1,23 g	73,10 g 3,00 g 1,40 g
		  	   	   		 





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00164) Tojásmentes Pécel	Szendvicssonka, Margarin, Tk. zsemle	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Áfonyalekvár, Margarin, Falusi kenyér	Margarin, Fehér kenyér, Újhagyma	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle
		Energia: 187,23 Kcal / 782,62 KJ	Energia: 210,65 Kcal / 880,52 KJ	Energia: 19,85 Kcal / 82,97 KJ	Energia: 164,92 Kcal / 689,37 KJ	Energia: 220,50 Kcal / 921,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,74 g 0,88 g 0,32 g	10,71 g 3,46 g 1,51 g	0,28 g 0,16 g 0,02 g	6,38 g 0,58 g 0,02 g	8,34 g 7,63 g 2,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,88 g 0,00 g 1,24 g	33,09 g 0,00 g 0,93 g	4,11 g 0,00 g 0,03 g	33,63 g 0,00 g 0,68 g	31,65 g 0,00 g 0,70 g
		 	 	 		 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!