



Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Tojásmentes Pécel	Citromos tea , Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Karamell , Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Napraforgómagvas vajkrém , Falusi kenyér , Újhagyma	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea, Szendvicsskrém, Falusi kenyér , Paprika
		Energia: 246,44 Kcal / 1 030,12 KJ	Energia: 348,72 Kcal / 1 457,65 KJ	Energia: 187,23 Kcal / 782,62 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 181,30 Kcal / 757,83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,44 g6,49 g1,79 g	12,03 g10,60 g3,81 g	1,34 g12,51 g5,80 g	8,70 g4,35 g0,43 g	1,13 g12,10 g5,80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00164) Tojásmentes Pécel	Lencsegulyás , Darásmetélt , Sárgabarack jam	Csirkeraguleves , Főtt virslis , Sóskamártás , Főtt burgonya	Gombakrémleves , Pírtott napraforgó, Csirkerhúsos rizottó	Magyaros burgonyaleves , Grillezett csirkemell , Zöldborsófőzelék TM	Karalábéleves , Milánói spagetti , Nektarin
		Energia: 562,02 Kcal / 2 349,24 KJ	Energia: 548,42 Kcal / 2 292,40 KJ	Energia: 525,57 Kcal / 2 196,88 KJ	Energia: 379,35 Kcal / 1 585,68 KJ	Energia: 712,97 Kcal / 2 980,21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,61 g9,39 g1,44 g	29,04 g17,92 g3,78 g	28,09 g13,46 g1,03 g	34,51 g12,34 g1,49 g	27,38 g20,60 g6,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00164) Tojásmentes Pécel	97,26 g10,06 g0,24 g	66,87 g9,99 g1,28 g	74,66 g0,00 g2,57 g	31,87 g1,22 g3,74 g	102,77 g2,00 g2,26 g





Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00164) Tojásmentes Pécel	Szendvicskrém, Zsemle , Rágórépa			Házi sertéshúskrém , Félbarna kenyér, Paprika			Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Fokhagymás felvágott, Margarin, Tk. zsemle , Jégcsapretek			Gyümölcs joghurt, Zsemle		
		Energia: 271,01 Kcal / 1 132,82 KJ			Energia: 243,01 Kcal / 1 015,78 KJ			Energia: 221,46 Kcal / 925,70 KJ			Energia: 255,98 Kcal / 1 070,00 KJ			Energia: 228,01 Kcal / 953,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,51 g	12,66 g	5,81 g	10,23 g	6,95 g	2,09 g	10,38 g	2,94 g	1,26 g	9,55 g	9,73 g	3,10 g	8,12 g	3,50 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,63 g	0,00 g	0,78 g	34,59 g	0,00 g	2,06 g	37,31 g	5,00 g	0,91 g	31,53 g	0,00 g	1,46 g	42,80 g	12,99 g	1,18 g
 			 			 			 			 				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

