



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00170) Tejmentes Pécel	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Gyümölcs tea, Margarin TM, Zsemle	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém tej, Falusi kenyér , Újmagyma	Gyümölcs tea, Zala felvágott TM 0,03, Margarin TM, Zsemle	Citromos tea , Paprikás szalámi, Margarin, Tk. zsemle , Kígyóborka
		Energia: 183,04 Kcal / 765,11 Kj	Energia: 207,17 Kcal / 865,97 Kj	Energia: 74,43 Kcal / 311,12 Kj	Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 Kj	Energia: 245,38 Kcal / 1 025,69 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,83 g1,14 g0,19 g	5,42 g0,69 g0,02 g	4,06 g3,80 g0,55 g	10,07 g3,84 g1,34 g	9,15 g7,08 g2,77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00170) Tejmentes Pécel	Tárkonyos csirkeraguleves, Tejbedara TM, Kakaószórat	Erőleves , Levestésztabetét , Fasírt golyók TojásM, Paradicsom mártás , Főtt burgonya	Magyaros karfiolleves , Rántott halrud , Párolt rizsköret , Mini majonéz TM 1 db	Zöldségkrémleves TM, Pirított tészta, Carbonare spagetti	Magyaros burgonyaleves , Zöldfűszeres csirkefalatok, Fejtett babfőzelék
		Energia: 469,87 Kcal / 1 964,06 Kj	Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 Kj	Energia: 718,28 Kcal / 3 002,41 Kj	Energia: 480,16 Kcal / 2 007,07 Kj	Energia: 445,36 Kcal / 1 861,60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,65 g8,33 g1,19 g	18,26 g19,20 g4,67 g	12,65 g36,03 g3,97 g	26,45 g6,44 g1,57 g	31,25 g12,47 g1,47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00170) Tejmentes Pécel	36,19 g4,02 g1,23 g	46,75 g14,99 g0,70 g	5,94 g4,02 g0,55 g	47,50 g14,99 g1,33 g	35,42 g4,02 g1,16 g
Ebéd	(00170) Tejmentes Pécel	Tárkonyos csirkeraguleves, Tejbedara TM, Kakaószórat	Erőleves , Levestésztabetét , Fasírt golyók TojásM, Paradicsom mártás , Főtt burgonya	Magyaros karfiolleves , Rántott halrud , Párolt rizsköret , Mini majonéz TM 1 db	Zöldségkrémleves TM, Pirított tészta, Carbonare spagetti	Magyaros burgonyaleves , Zöldfűszeres csirkefalatok, Fejtett babfőzelék
		Energia: 469,87 Kcal / 1 964,06 Kj	Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 Kj	Energia: 718,28 Kcal / 3 002,41 Kj	Energia: 480,16 Kcal / 2 007,07 Kj	Energia: 445,36 Kcal / 1 861,60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,65 g8,33 g1,19 g	18,26 g19,20 g4,67 g	12,65 g36,03 g3,97 g	26,45 g6,44 g1,57 g	31,25 g12,47 g1,47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00170) Tejmentes Pécel	84,91 g28,61 g0,30 g	72,87 g7,99 g2,64 g	85,26 g0,00 g1,20 g	78,35 g0,00 g0,82 g	50,29 g1,22 g1,22 g



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00170) Tejmentes Pécel	Sárgabarack jam, Margarin, Zsemle			Tojáskrém TM, Félbarna kenyér, Újhagyma			Párizsi baromfi, Margarin TM, Tk. zsemle , Rágórépa			Sonkakrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Csirkemell sonka , Margarin TM, Zsemle			
		Energia: 182,80 Kcal / 764,10 Kj			Energia: 208,86 Kcal / 873,03 Kj			Energia: 223,53 Kcal / 934,36 Kj			Energia: 180,71 Kcal / 755,37 Kj			Energia: 184,70 Kcal / 772,05 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5,55 g	0,68 g	0,02 g	9,73 g	3,74 g	0,76 g	9,86 g	5,19 g	1,39 g	7,52 g	1,86 g	0,17 g	12,06 g	1,10 g	0,18 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		40,60 g	7,80 g	0,72 g	34,09 g	0,00 g	2,65 g	34,03 g	0,00 g	0,94 g	32,40 g	0,00 g	1,19 g	33,70 g	0,00 g	1,03 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

