



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Tojásmentes Pécel	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiörlésű kenyér, Hónapos reték	Vaníliás tej , Vajkrém, TK. Kifli	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém, Falusi kenyér , Újhagyma	Kakaó, Margarin, Zala felvágott TM 0,03, Zsemle	Citromos tea , Paprikás szalámi, Margarin, Tk. zsemle , Kígyóborka
		Energia: 183,04 Kcal / 765,11 Kj	Energia: 374,08 Kcal / 1 563,65 Kj	Energia: 126,63 Kcal / 529,31 Kj	Energia: 300,51 Kcal / 1 256,13 Kj	Energia: 245,38 Kcal / 1 025,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,83 g 1,14 g 0,19 g	11,72 g 15,20 g 6,21 g	4,41 g 9,29 g 3,23 g	16,93 g 7,16 g 1,96 g	9,15 g 7,08 g 2,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00164) Tojásmentes Pécel	Tárkonyos csirkeraguleves, Tejbedara TM, Kakaószórat	Fasírt golyók TojásM, Erőleves , Levestésztabetét , Paradicsom mártás , Főtt burgonya	Magyaros karfiolleves , Rántott halrud , Párolt rizsköret , Ketchup	Zöldségkrémleves , Pirított tészta, Carbonare spagetti, Reszelt sajt	Magyaros burgonyaleves , Zöldfűszeres csirkefalatok, Fejttett babfőzelék
		Energia: 469,87 Kcal / 1 964,06 Kj	Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 Kj	Energia: 555,82 Kcal / 2 323,33 Kj	Energia: 614,84 Kcal / 2 570,03 Kj	Energia: 445,36 Kcal / 1 861,60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,65 g 8,33 g 1,19 g	18,26 g 19,20 g 4,67 g	11,97 g 16,67 g 1,78 g	31,51 g 17,46 g 6,95 g	31,25 g 12,47 g 1,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00164) Tojásmentes Pécel	Sárgabarack jam, Margarin, Zsemle	Magyaros margarinkrém, Félbarna kenyér, Újhagyma	Szendvicsskrém, Tk. zsemle , Rágórépa	Sajtkrém, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom	Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle
		Energia: 182,80 Kcal / 764,10 Kj	Energia: 335,39 Kcal / 1 401,93 Kj	Energia: 273,54 Kcal / 1 143,40 Kj	Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 Kj	Energia: 185,39 Kcal / 774,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,55 g 0,68 g 0,02 g	6,38 g 19,54 g 5,13 g	6,19 g 12,44 g 5,95 g	7,47 g 12,45 g 7,00 g	12,06 g 1,18 g 0,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

	40,60 g	7,80 g	0,72 g	33,36 g	0,00 g	1,50 g	33,81 g	0,00 g	0,63 g	33,00 g	0,00 g	0,91 g	33,70 g	0,00 g	1,03 g
															

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

