



Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00018) Szoc. étkezés	Rizsleves, Sárgaborsó főzelék , Fokhagymás sertésragu, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Levesgyöngy , Csikós tokány , Főtt burgonya, Savanyúság	Csirkeraguleves , Főtt tészta, Mákszórás	Daragaluska leves , Rakott kel bulgurral, Félbarna kenyér, Alma	Gyümölcsleves , Rántott töltött halpárna 1db, Tartármártás , Párolt rizsköret										
		Energia: 631,23 Kcal / 2 638,54 KJ	Energia: 658,86 Kcal / 2 754,03 KJ	Energia: 685,17 Kcal / 2 864,01 KJ	Energia: 682,29 Kcal / 2 851,97 KJ	Energia: 780,41 Kcal / 3 262,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29,91 g	22,48 g	5,81 g	23,18 g	27,23 g	8,96 g	30,28 g	19,88 g	3,98 g	27,31 g	31,14 g	8,80 g	22,13 g	24,68 g	5,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75,56 g	0,00 g	2,15 g	76,52 g	0,22 g	1,45 g	96,05 g	14,99 g	1,64 g	72,63 g	0,31 g	5,24 g	114,94 g	16,85 g	0,75 g
		 	     	   	    	    										

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

