



Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

|      |                       | hétfő                                                               | kedd                                                             | szerda                                                                | csütörtök                                | péntek                               |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|--------|-----------|
| Ebéd | (00018) Szoc. étkezés | Húsleves , Cérnametélt , Parajfőzelék , Főtt tojás, Félbarna kenyér | Karalábéleves , Budapest sertésragu, Tört burgonya , Céklasaláta | Pirított tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér | Lencseleves , Rizseshús , Csemege uborka | Pandúrleves , Káposztás kocka , Alma |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|      |                       | Energia: 308,36 Kcal / 1 288,94 KJ                                  | Energia: 807,74 Kcal / 3 376,35 KJ                               | Energia: 597,67 Kcal / 2 498,26 KJ                                    | Energia: 660,03 Kcal / 2 758,93 KJ       | Energia: 496,09 Kcal / 2 073,66 KJ   |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |
|      |                       | Fehérje                                                             | Zsír                                                             | T.Zsírsav                                                             | Fehérje                                  | Zsír                                 | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav |
|      |                       | 15,41 g                                                             | 9,28 g                                                           | 1,61 g                                                                | 33,30 g                                  | 31,69 g                              | 9,23 g    | 25,63 g    | 20,59 g | 5,43 g    | 25,15 g    | 20,36 g | 4,79 g    | 16,80 g    | 9,05 g | 1,42 g    |
|      |                       | Szénhidrát                                                          | Cukor                                                            | Só                                                                    | Szénhidrát                               | Cukor                                | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        |
|      |                       | 40,45 g                                                             | 0,00 g                                                           | 3,70 g                                                                | 92,23 g                                  | 6,47 g                               | 5,63 g    | 77,03 g    | 0,00 g  | 2,53 g    | 89,88 g    | 0,44 g  | 4,86 g    | 85,37 g    | 4,00 g | 3,19 g    |
|      |                       |                                                                     |                                                                  |                                                                       |                                          |                                      |           |            |         |           |            |         |           |            |        |           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

