



### Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | hétfő                                                                                                                                                                | kedd                                                                                   | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | csütörtök                                                                    | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |           |            |         |           |            |         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (00018) Szoc. étkezés | Lebbencsleves,<br>Finomfőzelék , Sült virsli                                                                                                                         | Legényfogó leves , Főtt<br>tészta, Dejósórat ,<br>Félbarna kenyér,<br>Görögdinnye 1 db | Fahéjas almaleves,<br>Rántott halrud , Párolt<br>zöldség 1/2, Főtt<br>burgonya 1/2,<br>Tartármártás                                                                                                                                                                                                                                             | Pírított tésztaleves,<br>Lencsefőzelék , Vagdalt ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Karfiolleves , Mézes-<br>mustáros csirkeragu,<br>Zöldséges rizs                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | Energia: 479,85 Kcal / 2 005,77 KJ                                                                                                                                   | Energia: 772,86 Kcal / 3 230,55 KJ                                                     | Energia: 1 002,98 Kcal / 4 192,46 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia: 1 166,52 Kcal / 4 876,05 KJ                                         | Energia: 605,97 Kcal / 2 532,95 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | Fehérje                                                                                                                                                              | Zsír                                                                                   | T.Zsírsav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje                                                                      | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 21,92 g                                                                                                                                                              | 20,71 g                                                                                | 5,56 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25,53 g                                                                      | 13,12 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,68 g    | 28,46 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 59,37 g | 7,61 g    | 58,14 g    | 42,40 g | 12,97 g   | 25,24 g    | 13,63 g | 2,62 g    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | Szénhidrát                                                                                                                                                           | Cukor                                                                                  | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szénhidrát                                                                   | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 50,59 g                                                                                                                                                              | 2,26 g                                                                                 | 3,82 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 136,82 g                                                                     | 16,23 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,92 g    | 114,57 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6,42 g  | 3,90 g    | 125,56 g   | 3,00 g  | 3,26 g    | 95,13 g    | 4,05 g  | 4,28 g    |
|     |                       |   |                                                                                        |     |                                                                              |     |           |     |         |           |            |         |           |            |         |           |
|                                                                                                                                                                       |                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |           |            |         |           |            |         |           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!