



## Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

|         |                        | hétfő                                                               | kedd                                                      | szerda                                                                             | csütörtök                                                             | péntek                                                                   |
|---------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00164)<br>Tojásmentes | Erdei gyümölcs tea,<br>Pulyka sonka , Margarin,<br>Kukoricás kenyér | Mézes tea, Sajt, lapka,<br>Margarin, Félbarna<br>kenyér   | Citromos tea , Házi<br>szárnyashúskrém, Teljes<br>kiőrlésű kenyér                  | Hideg tej, Sárgabarack<br>jam, Margarin, Félbarna<br>kenyér           | Málna tea , Lenmagos<br>sajtkrém, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Kígyóuborka |
|         |                        | Energia: 297,89 Kcal / 1 245,18 Kj                                  | Energia: 265,89 Kcal / 1 111,42 Kj                        | Energia: 278,27 Kcal / 1 163,17 Kj                                                 | Energia: 284,98 Kcal / 1 191,22 Kj                                    | Energia: 282,61 Kcal / 1 181,31 Kj                                       |
|         |                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    |
|         |                        | 9,29 g 7,83 g 0,02 g                                                | 9,22 g 3,56 g 1,81 g                                      | 9,55 g 10,11 g 3,35 g                                                              | 12,63 g 3,68 g 0,45 g                                                 | 6,47 g 4,89 g 2,45 g                                                     |
|         |                        | Szénhidrát Cukor Só                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                      |
| Ebéd    | (00164)<br>Tojásmentes | Csirke becsinált leves<br>tojásmentes, Gránátos<br>kocka , Alma     | Zöldborsóleves ,<br>Majorannás csirkeragu ,<br>Tökfőzelék | Póréhagymakrém leves ,<br>Pírtott tészta, Sült<br>csirkecomb filé,<br>Burgonyapüré | Magyaros burgonyaleves<br>Tojásment, Főtt virsli ,<br>Brokkolifőzelék | Vaníliás körtekrémleves,<br>Bácskai rizseshús ,<br>Céklasaláta           |
|         |                        | Energia: 600,28 Kcal / 2 509,17 Kj                                  | Energia: 326,10 Kcal / 1 363,10 Kj                        | Energia: 542,38 Kcal / 2 267,15 Kj                                                 | Energia: 336,34 Kcal / 1 405,90 Kj                                    | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj                                       |
|         |                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    |
|         |                        | 24,91 g 6,24 g 0,76 g                                               | 24,84 g 11,61 g 2,82 g                                    | 37,61 g 12,60 g 3,22 g                                                             | 15,17 g 18,89 g 4,45 g                                                | 12,30 g 15,67 g 4,43 g                                                   |
|         |                        | Szénhidrát Cukor Só                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                      |
| Uzsonna | (00164)<br>Tojásmentes | Szendvicstúró, Zsemle ,<br>Kígyóuborka                              | Szendvicskrém, Tk.<br>zsemle , Jégcsapretek               | Kocka sajt, Kifli, Paprika                                                         | Padlizsán krém te-to<br>ment, Zsemle ,<br>Paradicsom                  | Gyümölcs joghurt, Kifli                                                  |
|         |                        | Energia: 155,17 Kcal / 648,61 Kj                                    | Energia: 267,30 Kcal / 1 117,31 Kj                        | Energia: 163,05 Kcal / 681,55 Kj                                                   | Energia: 165,19 Kcal / 690,49 Kj                                      | Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj                                         |
|         |                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    |
|         |                        | 6,18 g 1,03 g 0,17 g                                                | 6,31 g 12,42 g 5,94 g                                     | 5,52 g 3,23 g 1,00 g                                                               | 6,31 g 0,80 g 0,02 g                                                  | 6,86 g 3,21 g 3,13 g                                                     |
|         |                        | Szénhidrát Cukor Só                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                      |





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

|  |                                                                                                                                                                     |        |        |                                                                                                                                                                      |        |        |                                                                                                                                                                         |        |        |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |                                                                                                                                                                         |         |        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
|  | 32,39 g                                                                                                                                                             | 0,00 g | 0,79 g | 32,26 g                                                                                                                                                              | 0,00 g | 0,60 g | 27,18 g                                                                                                                                                                 | 0,00 g | 0,46 g | 35,27 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,00 g | 1,21 g | 36,28 g                                                                                                                                                                 | 12,99 g | 0,49 g |
|  |   |        |        |   |        |        |   |        |        |    |        |        |   |         |        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

