



| Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                 |         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | hétfő                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | kedd                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | szerda                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |           | csütörtök                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | péntek                                                                          |         |           |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                  | (00018) Szoc. étkezés | Zöldborsóleves , Főtt tészta, Tejföl, Tehéntúró félzsíros, Porcukor, Nektarin |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | Fahéjas szilvaleves, Rántott sajt , Párolt rizsköret , Tartármártás |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Csontleves , Cérnametélt , Sóskamártás , Főtt burgonya, Főtt tojás |                                                                                                                                                                                                                                                             |           | Karfiolleves , Eszterházy csirkeragu, Párolt bulgur |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Tarhonyaleves zöldséges , Szárazbabfőzelék, Sertés sült, Teljes kiőrlésű kenyér |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | Energia: 747,11 Kcal / 3 122,92 KJ                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | Energia: 1 944,87 Kcal / 8 129,56 KJ                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Energia: 522,29 Kcal / 2 183,17 KJ                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |           | Energia: 550,71 Kcal / 2 301,97 KJ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Energia: 856,36 Kcal / 3 579,58 KJ                                              |         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | Fehérje                                                                       | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | T.Zsírsav | Fehérje                                                             | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T.Zsírsav | Fehérje                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                        | T.Zsírsav | Fehérje                                             | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T.Zsírsav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsírsav |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | 23,65 g                                                                       | 11,17 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,27 g    | 62,59 g                                                             | 115,47 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 37,96 g   | 17,04 g                                                            | 12,66 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,49 g    | 34,24 g                                             | 11,99 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,28 g    | 49,65 g                                                                         | 31,03 g | 7,02 g    |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | Szénhidrát                                                                    | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Só        | Szénhidrát                                                          | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Só        | Szénhidrát                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                       | Só        | Szénhidrát                                          | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Só        | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só        |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | 136,86 g                                                                      | 39,96 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,12 g    | 160,34 g                                                            | 7,41 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,48 g    | 83,03 g                                                            | 14,99 g                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,89 g    | 79,24 g                                             | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0,89 g    | 91,88 g                                                                         | 3,22 g  | 5,87 g    |
|    |                       |                                                                               |     |           |                                                                     |     |           |                                                                    |    |           |                                                     |     |           |                                                                                 |         |           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!