



Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Citromos tea , Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Gyümölcs tea, Margarin, Csirkemell sonka , Zsemle	Gyümölcs tea, Magyaros margarinkrém TM, Újhagyma , Falusi kenyér	Gyümölcs tea, Sonka , Margarin TM, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Sárgabarack jam, Margarin TM, Falusi kenyér
		Energia: 247,94 Kcal / 1 036,39 KJ	Energia: 246,87 Kcal / 1 031,92 KJ	Energia: 71,30 Kcal / 298,03 KJ	Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 KJ	Energia: 99,28 Kcal / 414,99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,44 g6,64 g1,82 g	12,08 g1,19 g0,20 g	0,47 g0,19 g0,04 g	11,00 g3,09 g0,02 g	0,17 g0,09 g0,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Lencsegulyás , Darásmetélt , Sárgabarack jam	Csirkeraguleves , Főtt virslis , Sóska mártás , Főtt burgonya	Gombakrémleves , Pirított napraforgó, Csirke húsos rizottó	Magyaros burgonyaleves , Grillezett csirkemell , Zöldborsófőzelék TM	Karalábéleves , Milánói spagetti , Nektarin
		Energia: 562,02 Kcal / 2 349,24 KJ	Energia: 514,34 Kcal / 2 149,94 KJ	Energia: 525,57 Kcal / 2 196,88 KJ	Energia: 379,35 Kcal / 1 585,68 KJ	Energia: 712,97 Kcal / 2 980,21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18,61 g9,39 g1,44 g	26,14 g17,34 g3,65 g	28,09 g13,46 g1,03 g	34,51 g12,34 g1,49 g	27,38 g20,60 g6,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Zöldfűszeres margarin TM, Zsemle , Rágórépa	Házi húskrém , Félbarna kenyér, Paprika	Zala felvágott TM 0,03, Margarin TM, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymás felvágott, Margarin TM, Tk. zsemle , Jégsaprettek	Csemege szalámi, Margarin TM, Zsemle , Paprika
		Energia: 159,68 Kcal / 667,46 KJ	Energia: 221,55 Kcal / 926,08 KJ	Energia: 209,19 Kcal / 874,41 KJ	Energia: 255,98 Kcal / 1 070,00 KJ	Energia: 225,69 Kcal / 943,38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,80 g0,89 g0,07 g	9,84 g5,52 g1,71 g	10,17 g4,07 g1,46 g	9,55 g9,73 g3,10 g	8,70 g7,64 g2,44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

	34,13 g	0,00 g	0,80 g	32,86 g	0,00 g	1,55 g	31,95 g	0,00 g	1,54 g	31,53 g	0,00 g	1,46 g	32,55 g	0,00 g	0,70 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

