



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Citromos tea , Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiörlésű kenyér, Hónapos reték	Gyümölcs tea, Margarin TM, Zsemle	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém tejm, Falusi kenyér , Újhagyma	Gyümölcs tea, Zala felvágott TM 0,03, Margarin TM, Zsemle	Citromos tea , Paprikás szalámi, Margarin, Tk. zsemle , Kígyóborka
		Energia: 183,04 Kcal / 765,11 Kj	Energia: 207,17 Kcal / 865,97 Kj	Energia: 74,43 Kcal / 311,12 Kj	Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 Kj	Energia: 245,38 Kcal / 1 025,69 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,83 g1,14 g0,19 g	5,42 g0,69 g0,02 g	4,06 g3,80 g0,55 g	10,07 g3,84 g1,34 g	9,15 g7,08 g2,77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Tárkonyos csirkeraguleves, Tejbedara TM, Kakaószórat	Fasírt golyók TojásM, Erőleves , Levestésztabetét , Paradicsom mártás , Főtt burgonya	Rántott halrud , Magyaros karfiolleves , Párolt rizsköret , Ketchup	Zöldségkrémleves TM, Pirított tészta, Carbonare spagetti	Magyaros burgonyaleves , Zöldfűszeres csirkefalatok, Fejttett babfőzelék
		Energia: 469,87 Kcal / 1 964,06 Kj	Energia: 544,40 Kcal / 2 275,59 Kj	Energia: 555,82 Kcal / 2 323,33 Kj	Energia: 480,16 Kcal / 2 007,07 Kj	Energia: 445,36 Kcal / 1 861,60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,65 g8,33 g1,19 g	18,26 g19,20 g4,67 g	11,97 g16,67 g1,78 g	26,45 g6,44 g1,57 g	31,25 g12,47 g1,47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00137) Tej-tojás mentes Pécel	Sárgabarack jam, Margarin, Zsemle	Magyaros margarinkrém TM, Félbarna kenyér, Újhagyma	Párizsi baromfi, Margarin TM, Tk. zsemle , Rágórépa	Sonkakrém TM, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom	Csirkemell sonka , Margarin TM, Zsemle
		Energia: 182,80 Kcal / 764,10 Kj	Energia: 165,00 Kcal / 689,70 Kj	Energia: 223,53 Kcal / 934,36 Kj	Energia: 180,71 Kcal / 755,37 Kj	Energia: 184,70 Kcal / 772,05 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,55 g0,68 g0,02 g	6,33 g0,78 g0,04 g	9,86 g5,19 g1,39 g	7,52 g1,86 g0,17 g	12,06 g1,10 g0,18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

	40,60 g	7,80 g	0,72 g	33,25 g	0,00 g	2,02 g	34,03 g	0,00 g	0,94 g	32,40 g	0,00 g	1,19 g	33,70 g	0,00 g	1,03 g
															

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

