



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Kakaó(7), Sajtos stangli (3, 1, 7)			Citromos tea, Eidámi sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Karamell (7), Perec(3, 1, 7)			Almás tea, Snidlinges túrókrém(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Barackos tea, Kakukkfűves szárnyahúskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 420,57 Kcal / 1 757,98 Kj			Energia: 231,66 Kcal / 968,34 Kj			Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 Kj			Energia: 173,09 Kcal / 723,52 Kj			Energia: 173,44 Kcal / 724,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,36 g	7,35 g	2,61 g	10,28 g	9,03 g	4,94 g	12,80 g	6,85 g	3,43 g	6,98 g	4,27 g	1,85 g	9,99 g	2,98 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,91 g	8,12 g	1,17 g	27,18 g	7,00 g	1,33 g	44,59 g	8,99 g	0,62 g	26,42 g	7,00 g	0,50 g	26,38 g	7,00 g	0,82 g
		1,3,7			1,7			1,3,7			1,3,7			1,(7)		
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Paradicsomleves(9,1), Vadas csirketokány (10,1,7), Tészta köret (1)			Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Csirkepörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Zabgaluskaleves(3,1), Meggy mártás (1,7), Főtt burgonya, Párolt csirkemell			Hentes tokány csirkéből 4 -6(10,15), Karalábéleves (1,7), Párolt bulgur(1), Gyümölcs			Zöldbableves (1,7), Túróöltelées gombóc(1), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 Kj			Energia: 467,27 Kcal / 1 953,19 Kj			Energia: 584,29 Kcal / 2 442,33 Kj			Energia: 465,91 Kcal / 1 947,50 Kj			Energia: 654,63 Kcal / 2 736,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,26 g	18,51 g	3,52 g	26,26 g	19,74 g	2,86 g	24,79 g	13,22 g	3,28 g	19,26 g	21,53 g	4,06 g	17,13 g	29,89 g	6,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,61 g	10,38 g	0,33 g	45,24 g	0,06 g	0,58 g	89,45 g	19,04 g	0,79 g	50,96 g	0,12 g	0,61 g	76,52 g	0,03 g	0,31 g
		1,7,9,10,(12)			1			1,3,7			1,7,10,15			1,7		
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Vajkrém magyaros(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Lenmagos tojáskrém (10,3), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Zabszelet(1), Alma		
		Energia: 188,61 Kcal / 788,39 Kj			Energia: 158,51 Kcal / 662,57 Kj			Energia: 175,47 Kcal / 733,46 Kj			Energia: 186,96 Kcal / 781,49 Kj			Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,40 g	10,54 g	4,86 g	7,16 g	5,91 g	1,09 g	9,17 g	7,29 g	1,87 g	3,86 g	2,38 g	0,71 g	3,76 g	9,46 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,83 g	0,00 g	0,36 g	19,14 g	0,00 g	0,65 g	18,30 g	0,00 g	0,59 g	37,49 g	17,83 g	0,83 g	34,60 g	0,03 g	0,30 g
		1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,(7)			1,(7),(12)			1,(3),(7),(8)		





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

