



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 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 kiörlésű(3, 1, 7)			Barackos tea, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiörlésű 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: 140,74 Kcal / 588,29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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	3,77 g	2,51 g	0,64 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	25,72 g	7,00 g	0,44 g
		1,3,7			1,7			1,3,7			1,3,7			1,(7)		
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Paradicsomleves(9,1), Vadas mártás(10,1,7), Tészta köret (1)			Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Zöldségpogácsa (11,3,1,7), Gyümölcs, Teljes kiörlésű kenyér(1)			Zabgaluskaleves(3,1), Meggymártás (1,7), Főtt burgonya			Karalábéleves (1,7), Rántott karfiol(3,1), Párolt bulgur(1), Gyümölcs			Zöldbableves (1,7), Túrótöltelikes gombóc(1), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 433,18 Kcal / 1 810,69 Kj			Energia: 398,59 Kcal / 1 666,11 Kj			Energia: 478,24 Kcal / 1 999,04 Kj			Energia: 401,04 Kcal / 1 676,35 Kj			Energia: 654,63 Kcal / 2 736,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9,72 g	15,39 g	2,74 g	8,89 g	16,00 g	2,85 g	11,11 g	7,96 g	2,59 g	8,92 g	18,96 g	3,41 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
		63,31 g	10,38 g	0,19 g	48,83 g	0,84 g	0,93 g	88,50 g	19,02 g	0,68 g	50,93 g	0,04 g	0,17 g	76,52 g	0,03 g	0,31 g
		1,7,9,10,(12)			1,3,7,11			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(10),(11)			1,7		
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Vajkrém magyaros(7), Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér(1)			Lenmagos tojáskrém (10,3), Paradicsom, Zsemle, teljes kiörlésű(3, 1, 7)			Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű 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.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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!

