



Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Kakaó[7,(1)], Tk. sajtos pogácsa[1,3,7,(8,11)]			Limonádé, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóborka, Teljes kiörlésű kenyér[1]		
		Energia: 447,90 Kcal / 1 872,22 KJ			Energia: 141,49 Kcal / 591,43 KJ			Energia: 298,47 Kcal / 1 247,60 KJ			Energia: 149,43 Kcal / 624,62 KJ			Energia: 202,27 Kcal / 845,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,36 g	24,65 g	8,51 g	3,75 g	2,39 g	0,71 g	10,68 g	5,38 g	2,34 g	3,79 g	3,05 g	1,12 g	9,19 g	7,30 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,31 g	8,49 g	0,35 g	26,12 g	5,99 g	0,83 g	51,65 g	21,39 g	1,10 g	26,63 g	6,99 g	0,48 g	24,76 g	5,99 g	0,59 g
		1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)		
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros zöldségleves [1,9], Eperlevél[1], Rántott karfiol[1,3,(6,7,9,10,11)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Babragu, Teljes kiörlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Gombapaprikás[1,7,9], Galuska köret ovi[1,3]			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Zöldségpogácsa [1,3,7,11], Teljes kiörlésű kenyér[1], Alma			Halgulyás[1,3,4,9], Tejberizs[7], Kakaó szórát (1), Alma		
		Energia: 419,69 Kcal / 1 754,30 KJ			Energia: 222,42 Kcal / 929,72 KJ			Energia: 537,84 Kcal / 2 248,17 KJ			Energia: 522,80 Kcal / 2 185,30 KJ			Energia: 490,18 Kcal / 2 048,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,69 g	15,76 g	1,84 g	5,64 g	7,79 g	1,13 g	17,16 g	17,11 g	6,25 g	19,25 g	15,27 g	2,83 g	18,34 g	7,81 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61,31 g	0,05 g	0,18 g	31,68 g	1,84 g	1,09 g	25,23 g	0,00 g	1,34 g	71,35 g	0,85 g	0,95 g	85,66 g	18,02 g	0,46 g
		1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,9			1,3,7,9			1,3,7,9,11			1,3,4,7,9		
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiörlésű[1]			Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]			Dejós csiga 50g			Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]		
		Energia: 236,77 Kcal / 989,70 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 203,36 Kcal / 850,04 KJ			Energia: 385,48 Kcal / 1 611,31 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,73 g	15,43 g	5,53 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	10,36 g	9,83 g	5,14 g	9,35 g	14,68 g	0,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,47 g	0,00 g	0,35 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	18,36 g	0,00 g	1,18 g	51,13 g	0,00 g	0,00 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g
		1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7						1,7		





Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

