



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Alsós	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Kolbászos sajtkrém, Zöldség			Kakaó , Kalács			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Trappista sajt			Tej, Teljes kiőrlésű zsemle, Húskrém(sertés), Zöldség		
		Energia: 208,80 Kcal / 872,78 KJ			Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 209,27 Kcal / 874,75 KJ			Energia: 244,89 Kcal / 1 023,64 KJ			Energia: 283,43 Kcal / 1 184,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,58 g	5,24 g	2,08 g	12,91 g	8,51 g	3,95 g	7,30 g	5,39 g	1,40 g	10,18 g	8,23 g	4,21 g	13,72 g	11,00 g	5,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,58 g	8,33 g	0,99 g	47,35 g	7,70 g	0,79 g	32,81 g	8,33 g	0,96 g	32,27 g	8,23 g	1,05 g	32,02 g	0,00 g	0,76 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,10,(12)				
Ebéd	(00482) Alsós	Karábéléves, Curry póréhagymás csirke, Bulgur			Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék , Rántott párizsi(pulyka), Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Palócleves/sertés/, Tejfölös-túrós metélt feltét, Rövidmetélt köret, Gyümölcs			Gombaleves , Brassói aprópecsenye(sertés), Savanyúság			Gyümölcsleves, Panírozott halszelet, Párolt rizs, Majonéz		
		Energia: 506,54 Kcal / 2 117,34 KJ			Energia: 921,62 Kcal / 3 852,37 KJ			Energia: 739,65 Kcal / 3 091,74 KJ			Energia: 469,42 Kcal / 1 962,18 KJ			Energia: 828,92 Kcal / 3 464,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,27 g	16,41 g	5,97 g	31,03 g	31,97 g	8,21 g	32,03 g	30,59 g	9,24 g	20,96 g	23,72 g	5,37 g	23,46 g	28,06 g	3,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,77 g	0,02 g	4,63 g	125,46 g	3,80 g	4,68 g	81,32 g	1,56 g	4,24 g	41,88 g	0,02 g	3,53 g	117,45 g	22,60 g	2,71 g		
1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,10			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(14)				
Uzsonna	(00482) Alsós	Zsemle, Margarin, Csemege szalámi, Zöldség			Félbarna kenyér, Margarin, Sonka(sertés), Zöldség			Péksütemény, Gyümölcslé			Pizzás csiga, Gyümölcs			Kornspitz, Kockasajt, Gyümölcs		
		Energia: 235,15 Kcal / 982,93 KJ			Energia: 222,96 Kcal / 931,97 KJ			Energia: 443,51 Kcal / 1 853,87 KJ			Energia: 218,79 Kcal / 914,54 KJ			Energia: 375,98 Kcal / 1 571,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,98 g	11,54 g	4,25 g	8,54 g	9,12 g	3,23 g	7,70 g	18,76 g	9,20 g	3,40 g	13,07 g	3,40 g	13,46 g	8,22 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,66 g	0,00 g	1,55 g	26,51 g	0,00 g	2,10 g	58,00 g	8,00 g	0,52 g	21,29 g	0,00 g	1,14 g	56,50 g	1,40 g	2,08 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,6,7,11,(8)				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

Allergén összetevők zárójelben feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutén; 2=rák; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szója; 7=tejtermék, laktóz;
8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kéndioxid, szulfit;
13=csillagfürt; 14=puhatestűek; 15=mesterséges édesítőszer; 16=édesgyökér
(0)=Az adott allergén előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató

