



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Kakaó , Kalács			Gyümölcstea, Zsemle, Húskrém(sertés), Zöldség			Tej, Gabonapehely, Gyümölcs			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Körözött túró			Tejeskávé , Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj, Sárgabaracklevár		
		Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 224,30 Kcal / 937,57 KJ			Energia: 382,96 Kcal / 1 600,77 KJ			Energia: 183,66 Kcal / 767,70 KJ			Energia: 313,19 Kcal / 1 309,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,91 g	8,51 g	3,95 g	6,42 g	7,66 g	3,51 g	11,20 g	3,60 g	1,71 g	8,07 g	2,10 g	0,84 g	11,36 g	11,54 g	5,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,35 g	7,70 g	0,79 g	32,09 g	8,23 g	0,71 g	75,20 g	5,18 g	0,54 g	32,84 g	8,23 g	0,70 g	40,56 g	5,53 g	0,75 g		
1,3,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs, Túró Rudi			Csurgatott tojásleves, Gyöngybab főzelék, Fasírt (csirkéből), Teljes kiőrlésű kenyér, Croissant			Burgonyaleves kolbásszal/sertés/, Aranygaluska, Vaníliásodó			Húsgombócleves/sertés/, Sóskafölélék, Főtt burgonya fél adag , Főtt tojás (egész), Burgonyás kocka			Zöldborsóleves, Currys póréahagymás csirke, Bulgur, Müzliszelet		
		Energia: 766,47 Kcal / 3 203,84 KJ			Energia: 856,45 Kcal / 3 579,96 KJ			Energia: 731,38 Kcal / 3 057,17 KJ			Energia: 683,22 Kcal / 2 855,86 KJ			Energia: 613,38 Kcal / 2 563,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,34 g	26,48 g	8,08 g	42,41 g	32,74 g	9,00 g	26,63 g	26,64 g	9,42 g	21,93 g	34,58 g	10,42 g	30,02 g	15,26 g	5,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,87 g	8,50 g	1,61 g	98,63 g	7,54 g	3,70 g	95,72 g	27,86 g	2,91 g	67,93 g	19,77 g	4,16 g	93,02 g	2,42 g	4,20 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,8,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(5),(6),(8),(10),(11), (12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Sonka(sertés), Zöldség			Kifli , Gyümölcsjoghurt			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Felvágott (sertés), Zöldség			Töki pompos (Kenyérlángos)/sertés/			Kifli , Snack sajt, Gyümölcs		
		Energia: 213,55 Kcal / 892,64 KJ			Energia: 199,91 Kcal / 835,62 KJ			Energia: 150,32 Kcal / 628,34 KJ			Energia: 293,14 Kcal / 1 225,33 KJ			Energia: 246,27 Kcal / 1 029,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,31 g	9,27 g	3,27 g	8,14 g	2,78 g	1,05 g	5,21 g	3,57 g	0,99 g	12,65 g	9,75 g	4,66 g	10,02 g	6,62 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,06 g	0,00 g	1,58 g	35,35 g	7,38 g	0,55 g	24,26 g	0,01 g	0,64 g	38,61 g	0,80 g	2,45 g	35,72 g	0,00 g	0,92 g		
1,(7)			1,7			1,5,8,(7)			1,7			1,7				





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

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

