



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Felső	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: 213,12 Kcal / 890,84 KJ			Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 213,59 Kcal / 892,81 KJ			Energia: 249,21 Kcal / 1 041,70 KJ			Energia: 283,43 Kcal / 1 184,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
33,65 g	9,36 g	0,99 g	47,35 g	7,70 g	0,79 g	33,88 g	9,36 g	0,96 g	33,34 g	9,26 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	(00483) Felső	Karlábéleves, 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: 569,85 Kcal / 2 381,97 KJ			Energia: 946,99 Kcal / 3 958,42 KJ			Energia: 823,26 Kcal / 3 441,23 KJ			Energia: 520,93 Kcal / 2 177,49 KJ			Energia: 880,17 Kcal / 3 679,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,22 g	18,47 g	6,72 g	32,54 g	32,41 g	8,33 g	35,73 g	34,29 g	10,38 g	23,62 g	26,82 g	6,10 g	24,41 g	28,43 g	3,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,55 g	0,02 g	5,21 g	129,23 g	4,15 g	4,87 g	90,01 g	1,76 g	4,76 g	45,02 g	0,03 g	3,93 g	128,28 g	25,31 g	2,78 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	(00483) Felső	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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

