



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00483) Felső	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Margarin, Sertés párizsi, Zöldség			Tejeskávé (1,7), Molnárika(3, 1, 7)			Gyümölcstea, Főtt virsli/sertés/, Félbarna kenyér(1), Ketchup			Tejberizs(7), Kakaó szórat		
		Energia: 161,24 Kcal / 673,98 Kj			Energia: 245,75 Kcal / 1 027,24 Kj			Energia: 468,10 Kcal / 1 956,66 Kj			Energia: 487,40 Kcal / 2 037,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,94 g	6,32 g	2,04 g	11,12 g	6,92 g	3,24 g	20,33 g	24,58 g	9,19 g	15,23 g	4,95 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,68 g	9,27 g	0,98 g	34,45 g	2,26 g	0,75 g	40,77 g	14,06 g	4,43 g	94,90 g	32,37 g	0,41 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			7,(1)				
Ebéd	(00483) Felső	Májgombóc leves/sertés/(6, 1), Tejfölös-túrós metélt feltét(7), Rövidmetélt köret(3,1), Gyümölcs			Zöldségleves cérnametélttel(3, 1), Paradicsomos káposzta (1), Panírozott csirke(1), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Tejszelet(6, 3, 1, 5, 7)			Zöldséges lencseleves (10,1,7), Mézes mustáros csirke(10), Kukoricás rizs, Húsvéti csoki(7)			Zöldbableves galuskával (3, 1), Sóskafölélék(1,7), Főtt burgonya fél adag , Főtt tojás (egész)(3)		
		Energia: 731,21 Kcal / 3 056,46 Kj			Energia: 767,08 Kcal / 3 206,39 Kj			Energia: 888,72 Kcal / 3 714,85 Kj			Energia: 494,65 Kcal / 2 067,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,03 g	25,67 g	7,35 g	22,93 g	27,43 g	6,49 g	39,30 g	22,99 g	7,44 g	18,28 g	16,01 g	5,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,15 g	2,41 g	4,76 g	103,73 g	32,50 g	3,84 g	130,11 g	20,87 g	4,51 g	65,19 g	22,58 g	2,96 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)			1,3,5,6,7,(9),(10),(11)			1,7,10,(5),(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Felső	Kifli (1), Körözött(7), Zöldség, Gyümölcs			Félbarna kenyér(1), Margarin, Szeletelt sajt(7), Zöldség			Teljes kiőrlésű zsemle(1), Margarin, Tavaszi felvágott, Gyümölcs			Gyümölcsjoghurt(7), Keks(1, 12)		
		Energia: 368,33 Kcal / 1 539,62 Kj			Energia: 225,77 Kcal / 943,72 Kj			Energia: 229,77 Kcal / 960,44 Kj			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,61 g	4,42 g	1,94 g	10,68 g	8,16 g	4,18 g	7,46 g	5,90 g	1,76 g	7,03 g	8,97 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,30 g	0,00 g	1,02 g	27,31 g	0,01 g	1,57 g	35,23 g	0,01 g	0,90 g	36,63 g	26,15 g	0,61 g		
1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,12,(3),(5),(8)				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

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!

Odor Gábor
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató

