

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(05233) Tojásmentes 7-14		Herba tea, Kenőmájassal allergénmentes, Diétás pékáru BL(1), Kígyóborkával	Tej(7), Baracklekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL(1)	Herba tea, Házi kolbászkrémes , Diétás pékáru BL(1), Póréhagymakarikával	Herba tea, Sült zöldségkrémes, Diétás pékáru BL(1)
			Energia: 162.88 Kcal / 680.84 KJ	Energia: 277.01 Kcal / 1,157.90 KJ	Energia: 223.81 Kcal / 935.53 KJ	Energia: 181.97 Kcal / 760.63 KJ
			FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
			4.36 g8.16 g3.29 g	7.01 g17.03 g5.43 g	1.73 g17.37 g4.73 g	0.51 g13.16 g3.56 g
Ebéd	(05233) Tojásmentes 7-14		Sárgaborsóleves(9,1), Rakott brokkoli rizzsel(1,7)	Tejfölös karalábéleves(1,7), Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel(1,7), Diétás pékáruval BL, ebédhez	Erőleves(9), Marhapörkölt, Tarhonyával , Vitaminsalátával	Tárkonyos sertésraguleves(9,1,7), Piskóta kocka(1), Csokoládé sodóval(15,7), Nektarin
			Energia: 802.15 Kcal / 3,352.99 KJ	Energia: 693.61 Kcal / 2,899.29 KJ	Energia: 597.64 Kcal / 2,498.14 KJ	Energia: 964.12 Kcal / 4,030.02 KJ
			FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
			38.26 g42.13 g13.37 g	30.82 g43.11 g12.12 g	15.88 g28.56 g6.37 g	25.09 g31.89 g7.59 g
Uzsonna	(05233) Tojásmentes 7-14		Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL(1)	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL(1), Paprikával	GM-Pizzás csiga	Zöldfűszeres kockasajttal(7), Diétás pékáru BL(1)
			Energia: 163.82 Kcal / 684.77 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 216.56 Kcal / 905.22 KJ	Energia: 75.45 Kcal / 315.38 KJ
			FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
			4.84 g15.85 g4.45 g	4.05 g19.57 g5.86 g	0.75 g8.72 g4.58 g	6.37 g4.30 g2.34 g
			SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
			17.75 g13.53 g0.35 g	23.58 g12.42 g0.47 g	14.84 g13.39 g0.40 g	15.04 g13.39 g0.34 g