

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Tábor	Ebéd	Temesvári raguleves [1,7], Hosszúmetélt köret [1], Dejó szórat[1], Őszibarack			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya			Meggyleves[1,7], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Csemege uborka[10]			Magyaros karalábéleves [1], Stroganoff sertésragu [1,7,10,(12)], Párolt rizs			Tojásleves[1,3], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]		
		Energia: 736.25 Kcal / 3,077.53 KJ			Energia: 723.95 Kcal / 3,026.11 KJ			Energia: 1,032.38 Kcal / 4,315.35 KJ			Energia: 688.02 Kcal / 2,875.92 KJ			Energia: 613.17 Kcal / 2,563.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.32 g	22.88 g	4.80 g	25.20 g	25.19 g	6.75 g	30.12 g	46.79 g	8.36 g	23.84 g	26.98 g	6.87 g	19.81 g	27.18 g	6.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.75 g	25.53 g	1.75 g	96.62 g	19.39 g	3.01 g	119.28 g	20.57 g	4.35 g	83.86 g	1.04 g	3.68 g	70.94 g	6.59 g	3.72 g
1,7			1,3,9			1,3,7,10			1,7,10,(12)			1,3,6,(7),(9),(10)				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.