



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Madártej ízű tej, Tk. fahéjas csiga			Almás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett			Karamell, Sajtos stangli			Menta tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 273,60 Kcal / 1 143,65 KJ			Energia: 241,93 Kcal / 1 011,27 KJ			Energia: 447,49 Kcal / 1 870,51 KJ			Energia: 226,16 Kcal / 945,35 KJ			Energia: 259,77 Kcal / 1 085,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,50 g	19,95 g	7,64 g	9,62 g	13,14 g	4,41 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g	9,57 g	5,72 g	2,49 g	8,71 g	10,43 g	3,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,42 g	2,86 g	0,73 g	41,60 g	12,30 g	1,81 g	77,24 g	12,89 g	1,23 g	33,82 g	10,00 g	1,29 g	32,75 g	10,00 g	1,35 g		
1,7,15,(3),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur			Zabgaluskaleves, Káposztafőzelék, Rántott párizsi			Magyaros gombaleves, Édes savanyú csirkemell, Tészta köret			Burgonya gombóclevés, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán			Csicseriborsó gulyás, Mákos guba, Vaniliasodó		
		Energia: 676,84 Kcal / 2 829,19 KJ			Energia: 475,92 Kcal / 1 989,35 KJ			Energia: 590,87 Kcal / 2 469,84 KJ			Energia: 624,85 Kcal / 2 611,87 KJ			Energia: 313,07 Kcal / 1 308,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,64 g	29,00 g	6,39 g	19,82 g	28,69 g	6,80 g	31,07 g	21,04 g	2,52 g	20,88 g	28,11 g	7,35 g	12,83 g	9,84 g	2,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,39 g	0,04 g	2,36 g	33,71 g	0,04 g	3,96 g	68,44 g	4,31 g	4,05 g	70,73 g	4,62 g	2,86 g	42,64 g	22,63 g	1,32 g		
1,7,9			1,3,7,(6),(10)			1,6,11,(12)			1,9			1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vajkrém magyaros, Savanyú káposzta, Zsemle			Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Turista felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Kockasajt, Kifli, vizes		
		Energia: 232,16 Kcal / 970,43 KJ			Energia: 174,70 Kcal / 730,25 KJ			Energia: 241,40 Kcal / 1 009,05 KJ			Energia: 187,03 Kcal / 781,79 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,77 g	16,21 g	7,84 g	5,89 g	6,95 g	1,14 g	11,12 g	12,18 g	4,07 g	8,60 g	9,10 g	2,52 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,55 g	0,00 g	0,47 g	22,37 g	0,00 g	1,06 g	22,07 g	0,00 g	1,73 g	17,86 g	0,00 g	0,76 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,7,(12)			1,3,4,10,(6)			1,(6),(7)			1,3,(7)			1,7				





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

