



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00483) Gyermek (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	Tejeskávés, Liga margarin, Zala felvágott, Félbarna 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	Energia: 410,82 Kcal / 1 717,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	19,33 g 16,16 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	46,92 g 8,99 g 2,40 g		
1,7,15,(3),(8),(11)	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6)		
Ebéd	(00483) Gyermek (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, Vaníliásodó	Karfiolkrémleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyes vágott savanyúság, Alma
		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	Energia: 597,89 Kcal / 2 499,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	16,81 g 35,35 g 9,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	51,65 g 0,04 g 4,07 g		
1,7,9	1,3,7,(6),(10)	1,6,11,(12)	1,9	1,3,6,7,9,(5),(8), (11),(12)	1,7,15,(6),(10),(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermek (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	Tk. pogácsa
		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	Energia: 227,99 Kcal / 953,00 KJ





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
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	3,08 g	13,10 g	3,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	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	13,48 g	0,00 g	0,79 g
1,7,(12)			1,3,4,10,(6)			1,(6),(7)			1,3,(7)			1,7			1,7,(6),(12)		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

