



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Karácsonyi kakaó, Cifra kifli	Csipkebogyó tea, Céklás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt virslis, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Kenőmájás, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Sonkaszelet , Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 340,71 Kcal / 1 424,17 KJ	Energia: 247,08 Kcal / 1 032,79 KJ	Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 KJ	Energia: 364,03 Kcal / 1 521,65 KJ	Energia: 174,50 Kcal / 729,41 KJ	Energia: 242,32 Kcal / 1 012,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,56 g 4,70 g 2,57 g	4,99 g 10,57 g 4,86 g	13,21 g 8,20 g 3,38 g	13,97 g 14,75 g 5,39 g	5,38 g 1,59 g 0,15 g	9,67 g 6,94 g 2,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,90 g 15,49 g 0,69 g	32,58 g 10,00 g 0,48 g	65,41 g 24,92 g 1,39 g	43,33 g 17,00 g 3,27 g	34,43 g 10,00 g 1,02 g	35,38 g 10,00 g 2,10 g		
	1,3,7,(11),(12)	1,7	1,7,(12)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)	1,(7)	
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Lebbencsleves , Székelykáposzta , Tejföl 12 % , Félbarna kenyér	Karalábéleves , Búbos karaj, Sütőtökös burgonyapüré	Reszelt tészta leves, Zöldbabfőzelék , Sült virslis	Csurgatott tojás leves , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta, Mandarin	Bakonyi betyárleves csirkemájjal, Milánói mártás, Tészta köret, Reszelt sajt	Zellerkrémleves , Lecsós csirkemáj, Párolt bulgur, Napraforgómag, Csemege uborka
		Energia: 599,27 Kcal / 2 504,95 KJ	Energia: 577,23 Kcal / 2 412,82 KJ	Energia: 548,69 Kcal / 2 293,52 KJ	Energia: 760,23 Kcal / 3 177,76 KJ	Energia: 865,54 Kcal / 3 617,96 KJ	Energia: 753,88 Kcal / 3 151,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,49 g 38,47 g 13,52 g	30,22 g 39,99 g 13,11 g	17,64 g 37,32 g 10,08 g	51,46 g 33,20 g 5,45 g	48,87 g 50,63 g 18,66 g	34,93 g 38,00 g 7,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,95 g 0,03 g 2,61 g	23,21 g 0,13 g 3,58 g	34,91 g 0,09 g 4,64 g	61,78 g 0,00 g 4,58 g	52,57 g 0,58 g 4,81 g	70,78 g 0,06 g 5,60 g		
	1,7,(12)	1,7,(6)	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,12,15	1,7,9,(6)	1,7,9,10,15	
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Snidlinges tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Császárszemle	Marhapárizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli	Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes	Tk.pizzás csiga	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű
		Energia: 183,61 Kcal / 767,49 KJ	Energia: 240,87 Kcal / 1 006,84 KJ	Energia: 375,60 Kcal / 1 570,01 KJ	Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ	Energia: 151,56 Kcal / 633,52 KJ	Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	8,37 g	6,64 g	1,29 g	14,30 g	12,28 g	2,87 g	14,74 g	13,34 g	4,15 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	4,00 g	16,20 g	5,60 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,61 g	0,00 g	0,89 g	18,38 g	0,00 g	0,96 g	46,95 g	0,10 g	3,46 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	21,00 g	2,20 g	0,40 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g
	1,3,10,(12)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,7		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

