



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Málna ízű tej, Ökorszem			Áfonyás tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, korpás			Citromos tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Menta tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs		
		Energia: 282,41 Kcal / 1 180,47 KJ			Energia: 277,25 Kcal / 1 158,91 KJ			Energia: 312,25 Kcal / 1 305,21 KJ			Energia: 405,31 Kcal / 1 694,20 KJ			Energia: 327,99 Kcal / 1 371,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,50 g	7,95 g	3,24 g	9,07 g	12,55 g	4,23 g	9,80 g	5,65 g	1,31 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g	13,06 g	16,21 g	6,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,54 g	7,17 g	0,62 g	32,13 g	10,00 g	1,32 g	54,01 g	10,40 g	2,08 g	55,22 g	29,98 g	0,50 g	32,00 g	12,00 g	1,36 g		
1,3,7,15			1,(7)			1,(3),(6),(7)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(11)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Magyaros zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Gyümölcs, Félbarna kenyér			Zöldbableves, Gyros, Joghurtos öntet, Párolt bulgur, Káposztasaláta, Kígyóborka			Sütőtök krémleves, Majorannás pulykatokány, Tészta köret			Rántott halrudacska, Rizi-bizi (11-14), Tartármártás, Gyümölcsle 100% 0,2l-es			Lencsegulyás, Aranygaluska 11-14, Vaniliasodó		
		Energia: 602,03 Kcal / 2 516,49 KJ			Energia: 714,51 Kcal / 2 986,65 KJ			Energia: 612,61 Kcal / 2 560,71 KJ			Energia: 693,24 Kcal / 2 897,74 KJ			Energia: 551,39 Kcal / 2 304,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,55 g	27,78 g	5,25 g	44,40 g	31,72 g	7,22 g	28,13 g	21,61 g	5,42 g	34,63 g	22,01 g	4,80 g	25,75 g	18,61 g	5,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,96 g	14,31 g	3,98 g	65,99 g	0,08 g	11,59 g	75,61 g	8,39 g	3,42 g	87,98 g	9,99 g	2,28 g	69,61 g	22,67 g	1,20 g		
1,9,(7)			1,7,15,(12)			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,7,8,9,10,(11),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Trappista sajt, Liga margarin, Kígyóborka, Bagett			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 197,11 Kcal / 823,92 KJ			Energia: 225,95 Kcal / 944,47 KJ			Energia: 292,02 Kcal / 1 220,64 KJ			Energia: 332,69 Kcal / 1 390,64 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,99 g	9,66 g	2,51 g	8,92 g	10,95 g	3,69 g	21,65 g	7,93 g	1,65 g	15,88 g	17,07 g	8,79 g	1,00 g	21,00 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,72 g	0,00 g	0,78 g	22,77 g	0,00 g	1,28 g	32,55 g	0,05 g	1,74 g	30,15 g	2,30 g	1,79 g	3,40 g	0,50 g	0,08 g		
1,3,7			1,7,11			1,3,7,11			1,7			1,3,7,(8),(11)				





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

