



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	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, Jégcsap retek, Liga margarin, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 304,97 Kcal / 1 274,77 KJ	Energia: 191,61 Kcal / 800,93 KJ	Energia: 298,47 Kcal / 1 247,60 KJ	Energia: 265,95 Kcal / 1 111,67 KJ	Energia: 147,02 Kcal / 614,54 KJ	Energia: 152,41 Kcal / 637,07 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
		11,67 g 3,71 g 2,03 g	4,10 g 7,68 g 3,51 g	10,68 g 5,38 g 2,34 g	10,35 g 10,58 g 3,86 g	4,01 g 2,41 g 0,72 g	4,03 g 2,46 g 0,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,09 g 13,49 g 0,62 g	26,12 g 6,99 g 0,39 g	51,65 g 18,69 g 1,10 g	31,94 g 11,20 g 2,26 g	27,41 g 7,00 g 0,84 g	28,50 g 8,00 g 0,83 g		
	1,3,7,(11),(12)	1,7	1,7,(12)	1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(7)	
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Lebbencsleves , Hamis székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér, Alma	Karalábéleves , Rántott sajt, Sütőtökös burgonyapüré	Reszelt tészta leves, Zöldbabfőzelék , Sült virsli, Banán	Csurgatott tojás leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta, Mandarin	Bakonyi betyárleves , Milánói mártás hn., Tészta köret , Reszelt sajt , Mandarin	Zellerkrémleves , Lecsős csirkemáj, Párolt bulgur, Napraforgómag, Csemege uborka
		Energia: 359,01 Kcal / 1 500,66 KJ	Energia: 453,05 Kcal / 1 893,75 KJ	Energia: 462,07 Kcal / 1 931,45 KJ	Energia: 528,19 Kcal / 2 207,83 KJ	Energia: 526,90 Kcal / 2 202,44 KJ	Energia: 616,69 Kcal / 2 577,76 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
		8,86 g 11,81 g 3,49 g	14,50 g 25,49 g 4,22 g	14,19 g 28,09 g 8,06 g	33,04 g 21,15 g 3,48 g	18,94 g 28,65 g 9,51 g	28,30 g 32,02 g 5,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,56 g 0,03 g 0,83 g	40,86 g 0,08 g 2,35 g	37,25 g 0,04 g 1,64 g	49,81 g 0,00 g 0,79 g	47,39 g 0,46 g 1,80 g	55,85 g 0,04 g 1,73 g		
	1,7,(12)	1,3,7	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,12,15	1,7,9	1,7,9,10,15	
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Snidlinges tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	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: 147,49 Kcal / 616,51 KJ	Energia: 159,52 Kcal / 666,79 KJ	Energia: 323,21 Kcal / 1 351,02 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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	6,82 g	4,99 g	0,98 g	5,15 g	7,43 g	1,30 g	12,95 g	8,60 g	2,52 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
	18,81 g	0,00 g	0,65 g	18,02 g	0,00 g	0,43 g	46,19 g	0,10 g	2,58 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,(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)			1,7		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

