



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(01247) Vegetáriánus 4-6</b>	Málna ízű tej, Ökörsem			Áfonyás tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, korpás			Citromos tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Menta tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs		
		Energia: 170,59 Kcal / 713,07 KJ			Energia: 135,26 Kcal / 565,39 KJ			Energia: 274,67 Kcal / 1 148,12 KJ			Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ			Energia: 252,72 Kcal / 1 056,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,68 g	4,50 g	1,36 g	3,52 g	2,46 g	0,63 g	9,33 g	3,03 g	0,71 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	6,15 g	13,08 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,30 g	7,13 g	0,32 g	24,72 g	7,00 g	0,44 g	50,80 g	7,40 g	1,09 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	27,06 g	9,00 g	0,43 g		
1,3,7,15			1,(7)			1,(3),(7)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(01247) Vegetáriánus 4-6</b>	Magyaros zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Zöldsépgóácska, Gyümölcs, Félbarna kenyér			Zöldbableves , Párolt bulgur, Rántott sajt			Sütőtök krémleves, Tészta köret , Mák szórát, Mandarin			Rántott halrudacska, Rizibizi ovi, Tartármártás , Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Narancs			Lencseleves, Aranygaluska , Vaniliapuding, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma		
		Energia: 397,97 Kcal / 1 663,51 KJ			Energia: 572,80 Kcal / 2 394,30 KJ			Energia: 490,16 Kcal / 2 048,87 KJ			Energia: 490,96 Kcal / 2 052,21 KJ			Energia: 394,54 Kcal / 1 649,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,31 g	16,08 g	2,91 g	19,26 g	23,45 g	3,12 g	12,47 g	14,21 g	2,91 g	22,97 g	15,00 g	2,72 g	14,02 g	8,16 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,91 g	12,26 g	0,98 g	73,68 g	0,05 g	1,46 g	77,24 g	17,48 g	0,12 g	64,46 g	1,00 g	1,32 g	65,48 g	16,85 g	0,41 g		
1,3,7,9,11			1,3,7			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,7,8,9,10,(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(01247) Vegetáriánus 4-6</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle			Lilahagyma, Magvas rúd, Liga margarin			Trappista sajt, Liga margarin, Kígyóborka, Bagett			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 178,42 Kcal / 745,80 KJ			Energia: 187,15 Kcal / 782,29 KJ			Energia: 167,12 Kcal / 698,56 KJ			Energia: 258,61 Kcal / 1 080,99 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,88 g	7,65 g	1,91 g	6,63 g	8,49 g	2,64 g	4,94 g	3,87 g	0,65 g	11,63 g	10,86 g	5,52 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
18,52 g	0,00 g	0,70 g	20,88 g	0,00 g	1,04 g	27,51 g	0,05 g	0,73 g	29,78 g	2,30 g	1,35 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!

