



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál 19-69 ebéd	Lebbencsleves, Zöldborsós csirkeragu, Penne tészta	Almaleves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás	Sárgaborsó leves füstölt főtt tarjával, Aranygaluska, Vaníliásodó, Mandarin	Paprikáskrumpli virslivel, Rozskenyér, Kovászos uborka, Gyümölcslé, Karácsonyi puszedli	Reszelttésztalesves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér, Szaloncukor										
		Energia: 812.68 Kcal / 3,397.00 KJ	Energia: 1,111.46 Kcal / 4,645.90 KJ	Energia: 1,034.56 Kcal / 4,324.46 KJ	Energia: 1,301.76 Kcal / 5,441.36 KJ	Energia: 1,005.92 Kcal / 4,204.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.45 g	20.18 g	5.14 g	22.50 g	33.40 g	8.94 g	38.07 g	36.68 g	8.61 g	39.16 g	45.96 g	15.37 g	43.03 g	36.38 g	13.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.13 g	0.05 g	2.09 g	179.07 g	43.82 g	12.45 g	137.63 g	46.28 g	3.69 g	179.74 g	37.30 g	7.35 g	125.49 g	33.45 g	5.36 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Pritaminos túrókrém, Kukoricás kenyér	Tejeskávét, Briós	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sörretek
		Energia: 378.86 Kcal / 1,583.63 KJ	Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ	Energia: 197.52 Kcal / 825.63 KJ	Energia: 607.39 Kcal / 2,538.89 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.80 g 13.10 g 5.09 g	7.56 g 11.92 g 3.61 g	5.26 g 3.54 g 1.25 g	17.49 g 15.06 g 6.94 g	9.10 g 14.14 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.99 g 16.20 g 1.33 g	39.28 g 8.99 g 1.24 g	35.34 g 10.48 g 1.06 g	99.74 g 36.26 g 1.17 g	38.92 g 8.99 g 0.84 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Lebbencsleves, Zöldborsós csirkeragu, Penne tészta	Almaleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás	Sárgaborsó leves füstölt főtt tarjával, Aranygaluska, Vaníliásodó, Mandarin	Paprikáskrumpli virslivel, Rozskenyér, Kovászos uborka, Gyümölcsle, Karácsonyi puszedli	Reszeltésztaleves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér, Szaloncukor
		Energia: 689.11 Kcal / 2,880.48 KJ	Energia: 1,023.12 Kcal / 4,276.64 KJ	Energia: 863.89 Kcal / 3,611.06 KJ	Energia: 956.63 Kcal / 3,998.71 KJ	Energia: 771.94 Kcal / 3,226.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.32 g 19.21 g 4.97 g	35.58 g 52.71 g 25.28 g	29.63 g 33.62 g 7.02 g	26.40 g 32.23 g 10.76 g	30.07 g 31.22 g 11.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.76 g 0.05 g 1.90 g	100.65 g 29.58 g 4.44 g	110.29 g 37.28 g 3.37 g	137.78 g 37.30 g 4.87 g	91.76 g 33.42 g 3.66 g		





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Zöldfűszeres vajkrém, Kifli, Jégcsap retek	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Májkrém, Barna zsemle, Zöldpaprika	Pizzás csiga
		Energia: 267.47 Kcal / 1,118.02 KJ	Energia: 208.65 Kcal / 872.16 KJ	Energia: 292.01 Kcal / 1,220.60 KJ	Energia: 232.60 Kcal / 972.27 KJ	Energia: 371.95 Kcal / 1,554.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.20 g 13.42 g 5.54 g	6.50 g 10.63 g 5.37 g	9.31 g 16.91 g 5.39 g	11.45 g 5.04 g 1.27 g	5.82 g 25.72 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.15 g 0.00 g 1.16 g	21.64 g 0.00 g 0.77 g	25.77 g 0.00 g 1.86 g	34.91 g 0.00 g 1.02 g	28.86 g 0.00 g 2.27 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

