

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Mogyorókrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Rozskenyér, Sörretek	Kakaó, Mákos kalács	Gyümölcs tea, Körözött túró, Rozskenyér, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Barna zsemle, Póréhagyma
		Energia: 347.41 Kcal / 1,452.17 KJ	Energia: 204.83 Kcal / 856.19 KJ	Energia: 271.36 Kcal / 1,134.28 KJ	Energia: 255.26 Kcal / 1,066.99 KJ	Energia: 250.99 Kcal / 1,049.14 KJ	Energia: 311.79 Kcal / 1,303.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.65 g 13.25 g 4.35 g	4.95 g 2.71 g 0.81 g	8.82 g 9.13 g 3.55 g	7.57 g 6.38 g 2.96 g	9.76 g 6.84 g 1.75 g	10.08 g 10.47 g 2.62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45.93 g 11.08 g 1.05 g	41.05 g 9.22 g 1.46 g	37.79 g 19.98 g 0.23 g	40.95 g 8.99 g 1.31 g	36.63 g 8.99 g 0.55 g	43.35 g 8.99 g 1.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Daragaluska leves, Csirke nuggets, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér	Mészáros leves, Vaníliás pápaszem, Narancs	Csurgatott tojás leves, Bakonyi csirketokány, Párolt bulgur	Kertészleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Húsgaluska leves, Sajtós- tejfölös tészta, Alma	Chilis bab, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Piskótatekercs
		Energia: 642.48 Kcal / 2,685.57 KJ	Energia: 925.66 Kcal / 3,869.26 KJ	Energia: 781.34 Kcal / 3,266.00 KJ	Energia: 693.41 Kcal / 2,898.45 KJ	Energia: 876.50 Kcal / 3,663.77 KJ	Energia: 1,075.51 Kcal / 4,495.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.43 g 33.86 g 5.70 g	25.57 g 46.64 g 11.62 g	32.22 g 41.51 g 9.49 g	25.59 g 25.58 g 4.28 g	35.39 g 43.12 g 19.88 g	42.21 g 26.32 g 8.96 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
69.07 g 2.05 g 1.65 g	98.60 g 22.50 g 2.07 g	72.95 g 0.00 g 2.11 g	89.00 g 20.00 g 3.20 g	84.73 g 3.55 g 4.07 g	165.78 g 59.55 g 1.95 g		





## Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt , Kifli	Pulykamellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Soproni felvágott, Margarin, Német zsemle, Jégcsap retek	Szívószálas tej, Tepertős kocka	Mandarin, Detki keksz												
		Energia: 325.18 Kcal / 1,359.25 KJ	Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ	Energia: 218.57 Kcal / 913.62 KJ	Energia: 288.41 Kcal / 1,205.55 KJ	Energia: 486.06 Kcal / 2,031.73 KJ	Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		11.99 g	19.38 g	6.38 g	6.04 g	3.32 g	1.88 g	10.05 g	8.48 g	2.21 g	8.60 g	16.58 g	5.33 g	17.80 g	17.00 g	1.93 g	3.77 g	8.15 g	1.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.29 g	0.00 g	1.72 g	20.83 g	0.00 g	0.79 g	25.25 g	0.00 g	1.24 g	25.99 g	0.00 g	1.37 g	66.60 g	3.80 g	3.17 g	30.71 g	9.59 g	0.57 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

