



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Iskolás 7-10	Citromos tea isi, Füstölt-főtt tarja, Delma , Tkő.tönköly spitz, Zöldpaprika			Tej 1,5% 1l-es, Kakaós fatörzs			Gyümölcstea isi, Gépsonka, Zsemle, tönkölyös, Delma , Paradicsom			Gyümölcstea isi, Túrós táska			Gyümölcstea isi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika		
		Energia: 206,79 Kcal / 864,38 Kj			Energia: 225,80 Kcal / 943,84 Kj			Energia: 216,82 Kcal / 906,31 Kj			Energia: 210,46 Kcal / 879,72 Kj			Energia: 220,84 Kcal / 923,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,39 g	3,11 g	1,07 g	9,50 g	5,55 g	1,22 g	8,96 g	1,89 g	0,44 g	4,17 g	7,51 g	3,60 g	6,62 g	5,58 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,43 g	8,99 g	1,23 g	33,95 g	0,00 g	0,51 g	35,10 g	8,99 g	0,80 g	31,37 g	16,49 g	0,40 g	35,85 g	8,99 g	0,65 g
1			1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,12			1,3				
Ebéd	(00482) Iskolás 7-10	Zöldborsóleves isi, Tejfölös sertésszelet isi, Galuska köret isi			Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Citromos-vajas sertésszelet is, Pirított burgonya isi, Céklasaláta			Frankfurti leves , Izes palacsinta , Kakaós palacsinta			Burgonyaleves zöldséges isi, Spenótos-csirkés penne			Fokhagymás metéltleves isi, Lencsefőzelék isi, Sertés pörkölt isi, Tkő. kenyér		
		Energia: 808,59 Kcal / 3 379,91 Kj			Energia: 854,03 Kcal / 3 569,85 Kj			Energia: 809,11 Kcal / 3 382,08 Kj			Energia: 772,90 Kcal / 3 230,72 Kj			Energia: 781,25 Kcal / 3 265,63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42,11 g	31,14 g	6,73 g	30,25 g	41,47 g	12,16 g	25,25 g	35,40 g	8,64 g	46,54 g	29,12 g	11,13 g	43,39 g	29,30 g	6,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88,84 g	0,00 g	4,83 g	87,87 g	8,00 g	4,53 g	95,74 g	32,28 g	5,18 g	79,86 g	0,00 g	7,95 g	85,10 g	2,40 g	7,04 g
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,12,(6),(11)				
Uzsonna	(00482) Iskolás 7-10	Májkrém, családi klf., Zsemle, Uborka			Csemege szalámi, Delma , Zsemle, korpás, Uborka			Tkő. kenyér, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Uborka			Sajtos stangli, Mandarin			Alma, Zabfalatok		
		Energia: 214,03 Kcal / 894,65 Kj			Energia: 202,13 Kcal / 844,90 Kj			Energia: 166,64 Kcal / 696,56 Kj			Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 Kj			Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,51 g	4,90 g	1,88 g	6,50 g	5,38 g	0,07 g	5,69 g	3,23 g	0,15 g	6,02 g	2,75 g	1,49 g	5,85 g	12,93 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,22 g	0,00 g	0,85 g	26,04 g	0,00 g	1,06 g	28,42 g	0,00 g	0,76 g	25,35 g	0,00 g	0,00 g	35,04 g	0,00 g	0,17 g
1,(6),(10)			1			1,7,(3),(6),(11),(12)			1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)				





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

.....
Élelmezésvezető

