



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00487) Iskola 11-14	Tej 1,5% 1l-es, Pur-pur stangli	Tejeskávé , Kalács fonott 500g	Gyümölcstea isi, Tojásos szendvics, Zöldpaprika	Gyümölcstea isi, Gépsonka, Teavaj, Zsemle, korpás, Paradicsom	Tejbedara isi	Kifli, Gyümölcsjoghurt poharas
		Energia: 243,95 Kcal / 1 019,71 KJ	Energia: 573,71 Kcal / 2 398,11 KJ	Energia: 243,34 Kcal / 1 017,16 KJ	Energia: 228,88 Kcal / 956,72 KJ	Energia: 341,69 Kcal / 1 428,26 KJ	Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11,36 g3,78 g1,35 g	17,14 g14,87 g4,36 g	7,43 g7,69 g1,22 g	8,08 g5,69 g2,37 g	11,21 g7,14 g0,54 g	9,95 g6,89 g3,48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42,90 g0,00 g1,16 g	91,44 g21,98 g0,01 g	35,89 g8,99 g0,67 g	36,16 g8,99 g0,77 g	56,74 g19,48 g0,01 g	50,15 g14,44 g1,01 g
		1,3,7,11	1,3,7	1,3	1,7,(6)	1,7	1,7
Ebéd	(00487) Iskola 11-14	Daragaluska leves isi, Sárgaborsó főzelék isi, Sült virslis , Tkő. kenyér	Marhagulyás, Köményes kifli isi	Natúr sertésborda , Rizses zöldségköret , Csemege uborka, Paradicsomleves	Nyírségi gombóclevés isi, Darásmetélt ízzel isi	Reszelttészta leves isi, Burgonya főtt, féladag , Pulykafasírt isi, Sóskamártás isi, Tkő. kenyér	Brokkolikrémleves isi, Csirkepörkölt 11 -14, Galuska köret , Céklasaláta
		Energia: 875,96 Kcal / 3 661,51 KJ	Energia: 598,23 Kcal / 2 500,60 KJ	Energia: 772,23 Kcal / 3 227,92 KJ	Energia: 803,36 Kcal / 3 358,04 KJ	Energia: 840,99 Kcal / 3 515,34 KJ	Energia: 916,97 Kcal / 3 832,93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		37,34 g39,83 g11,78 g	24,96 g22,25 g4,39 g	34,48 g33,74 g5,64 g	30,41 g22,18 g6,56 g	37,68 g27,43 g6,42 g	61,74 g32,99 g6,54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		90,84 g0,00 g8,35 g	67,42 g2,64 g4,94 g	81,37 g9,99 g11,15 g	119,29 g13,03 g3,32 g	107,87 g7,99 g5,65 g	92,35 g2,40 g10,98 g
		1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,9,10,(3),(6),(7), (11)	1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9,12,(6),(10)
Uzsonna	(00487) Iskola 11-14	Minimájás, Kifli, Alma	Párizsis szendvics, Zöldpaprika	Puding poharas, Babapiskóta	Pizzás csiga, Mandarin	Csemege szalámi, Delma , Zsemle, tönkölyös, Zöldpaprika	Müzliszelet, Mandarin
		Energia: 250,54 Kcal / 1 047,26 KJ	Energia: 165,16 Kcal / 690,37 KJ	Energia: 330,02 Kcal / 1 379,48 KJ	Energia: 290,66 Kcal / 1 214,96 KJ	Energia: 206,64 Kcal / 863,76 KJ	Energia: 100,21 Kcal / 418,88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9,00 g5,63 g1,52 g	6,50 g3,37 g1,10 g	9,33 g7,67 g0,74 g	10,85 g12,65 g0,00 g	7,46 g5,64 g0,07 g	1,55 g2,95 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	40,17 g	1,45 g	0,83 g	26,43 g	0,00 g	0,94 g	55,26 g	17,98 g	0,09 g	31,10 g	0,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	1,08 g	16,50 g	4,00 g	0,00 g
	1,7	1,(6),(10)			1,3,7,(12)			1,7	1			1						

.....
Élelmezésvezető

