



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Magyaros zöldségleves , Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Gyümölcs			Zöldbableves , Gyros, Joghurtos öntet, Párolt bulgur , Káposztasaláta, Kígyóborka			Sütőtök krémleves, Majorannás pulykatokány, Tészta köret			Rántott halrudacska, Rizi-bizi 15-18, Tartármártás, Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Lencsegulyás, Aranygaluska 15-18, Vaníliásodó		
		Energia: 592,36 Kcal / 2 476,06 KJ			Energia: 825,84 Kcal / 3 452,01 KJ			Energia: 731,91 Kcal / 3 059,38 KJ			Energia: 713,74 Kcal / 2 983,43 KJ			Energia: 624,22 Kcal / 2 609,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,95 g	27,90 g	5,24 g	48,02 g	34,07 g	7,79 g	31,63 g	23,13 g	5,62 g	36,79 g	22,14 g	4,80 g	29,18 g	22,42 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,82 g	16,10 g	5,35 g	86,12 g	0,09 g	12,15 g	98,38 g	9,99 g	4,30 g	90,61 g	2,00 g	2,79 g	75,73 g	24,59 g	1,39 g		
1,9			1,7,15,(12)			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,7,8,9,10,(11),(12)				

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

