

ÉTLAP 2024.12.09-2024.12.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00474) Gyermek 11-14 Bicske ebéd	Karalábéleves 11-14, Ananászos csmeittok 11-14, Párolt rizs 11-14			Vajgaluskaleves 11-14, Gyöngybabfőzelék mir. 11-14, Vagdalt feltét 11-14, Graham kenyér 11-14			Gyümölcsleves mir. 11-14, Csirkemell sajtmártással 11-14, Petr. burgonya 11-14			Tejfölös burgonya főzelék 11-14, Pipiropogós 11-14, Rácsos linzer db			Zöldségkrémleves 11-14, Krumplis tészta 11-14, Csemege uborka 11-14		
		Energia: 532,26 Kcal / 2 224,85 KJ			Energia: 867,12 Kcal / 3 624,56 KJ			Energia: 726,73 Kcal / 3 037,73 KJ			Energia: 757,00 Kcal / 3 164,26 KJ			Energia: 724,63 Kcal / 3 028,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,16 g	14,25 g	1,75 g	39,27 g	28,11 g	9,48 g	30,12 g	33,88 g	9,30 g	24,33 g	31,73 g	8,22 g	17,55 g	21,67 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,72 g	3,65 g	2,59 g	111,17 g	0,00 g	5,94 g	70,22 g	11,99 g	3,54 g	91,93 g	25,69 g	1,82 g	111,38 g	0,00 g	5,88 g	
	1,3,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,(6),(8),(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,10			
	(00484) Gyermek (15-18 év) gimn	Karalábéleves 15-18, Ananászos csmeittok 15-18, Párolt rizs 15-18			Vajgaluskaleves 15-18, Gyöngybabfőzelék mir. 15-18, Vagdalt feltét 15-18, Graham kenyér 15-18			Gyümölcsleves mir. 15-18, Csirkemell sajtmártással 15-18, Petr. burgonya 15-18			Tejfölös burgonya főzelék 15-18, Pipiropogós 15-18, Rácsos linzer db			Zöldségkrémleves 15-18, Krumplis tészta 15-18, Csemege uborka 15-18		
		Energia: 606,24 Kcal / 2 534,08 KJ			Energia: 1 076,20 Kcal / 4 498,52 KJ			Energia: 635,40 Kcal / 2 691,97 KJ			Energia: 806,95 Kcal / 3 373,05 KJ			Energia: 736,77 Kcal / 3 079,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29,30 g		14,49 g	1,81 g	44,39 g	39,71 g	11,25 g	35,18 g	34,22 g	9,35 g	31,22 g	32,52 g	8,42 g	17,94 g	21,92 g	3,34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,32 g	4,43 g	2,61 g	131,56 g	0,00 g	6,14 g	90,99 g	11,96 g	3,57 g	95,84 g	25,69 g	2,08 g	113,44 g	0,00 g	6,50 g		
1,3,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,(6),(8),(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,10				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!