

## Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		csütörtök	péntek																								
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea, Vajkrém, , Kukoricás kenyér, Paradicsom																								
		Energia: 451,06 Kcal / 1 885,43 KJ	Energia: 321,33 Kcal / 1 343,16 KJ																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,32 g</td> <td>28,54 g</td> <td>11,08 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>31,54 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,43 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,32 g	28,54 g	11,08 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,54 g	5,01 g	1,43 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,21 g</td> <td>12,72 g</td> <td>5,82 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>43,99 g</td> <td>10,00 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,21 g	12,72 g	5,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43,99 g	10,00 g	1,22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
17,32 g	28,54 g	11,08 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
31,54 g	5,01 g	1,43 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
7,21 g	12,72 g	5,82 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
43,99 g	10,00 g	1,22 g																									
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Sajtgaluska leves , Zöldborsófőzelék , Főtt virsli, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Karfiolleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka, Ásványvíz																								
		Energia: 531,02 Kcal / 2 219,66 KJ	Energia: 493,71 Kcal / 2 063,71 KJ																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25,62 g</td> <td>22,89 g</td> <td>6,77 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>55,49 g</td> <td>9,00 g</td> <td>2,98 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,62 g	22,89 g	6,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,49 g	9,00 g	2,98 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,27 g</td> <td>15,65 g</td> <td>3,01 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,70 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,27 g	15,65 g	3,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,70 g	0,00 g	4,31 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
25,62 g	22,89 g	6,77 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
55,49 g	9,00 g	2,98 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
17,27 g	15,65 g	3,01 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
69,70 g	0,00 g	4,31 g																									



Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		csütörtök	péntek												
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Tonhalkrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli												
		Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,33 g</td> <td>10,67 g</td> <td>4,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,33 g	10,67 g	4,56 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,42 g</td> <td>3,25 g</td> <td>3,13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		11,33 g	10,67 g	4,56 g											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv													
7,42 g	3,25 g	3,13 g													
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,85 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	32,85 g	0,00 g	0,79 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,70 g</td> <td>12,99 g</td> <td>1,03 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	39,70 g	12,99 g	1,03 g		
Szénhidrát	Cukor	Só													
32,85 g	0,00 g	0,79 g													
Szénhidrát	Cukor	Só													
39,70 g	12,99 g	1,03 g													

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Medveczki Anett

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”