

## Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.

|                        |                                    | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|------------------------|------------------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> | Forralt tej, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli                                 | Kakaó, Croissant magos   | Mézes-citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Minimargarin                       | Forralt tej, Vaj, Kajsziarack lekvár, Teljes kiőrlésű kenyér    | Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom |
|                        |                                    | Energia: 347,55 Kcal / 1 452,76 Kj                                      | Energia: 287,50 Kcal / 1 201,75 Kj                               | Energia: 368,22 Kcal / 1 539,16 Kj  | Energia: 418,48 Kcal / 1 749,25 Kj                              | Energia: 300,79 Kcal / 1 257,30 Kj                                 |
|                        |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                                    | 12,33 g 19,60 g 9,89 g  | 10,08 g 12,23 g 1,64 g   | 9,35 g 20,77 g 7,52 g   | 12,78 g 17,60 g 8,40 g  | 7,13 g 12,70 g 5,82 g  |
|                        |                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 30,51 g 0,00 g 0,77 g  | 34,01 g 3,00 g 0,63 g              | 35,41 g 7,81 g 1,45 g   | 52,14 g 8,15 g 0,94 g  | 39,00 g 5,01 g 1,21 g   |   |  |
|                        |                                    |   |  |   |   |  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> | Zöldborsóleves, Lecsós pulykafalatok, Párolt bulgur, Ischler, Ásványvíz | Lebbencsleves, Köményes sertéssült, Tököfőzelék, Alma, Ásványvíz | Vegyes gyümölcsleves, Fűszeres csirkecomb, Rizi-bizi, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz | Frankfurti leves, Piskótakocka, Csokiöntet, Mandarin, Ásványvíz | Zabgaluska leves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz  |
|                        |                                    | Energia: 826,07 Kcal / 3 452,97 Kj                                      | Energia: 417,83 Kcal / 1 746,53 Kj                               | Energia: 660,56 Kcal / 2 761,14 Kj  | Energia: 756,16 Kcal / 3 160,75 Kj                              | Energia: 794,66 Kcal / 3 321,68 Kj                                 |
|                        |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                                    | 31,92 g 31,03 g 3,48 g  | 23,37 g 14,61 g 4,31 g   | 46,52 g 16,47 g 4,02 g  | 20,17 g 29,60 g 5,41 g  | 31,15 g 29,90 g 8,42 g   |
|                        |                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 115,07 g 2,00 g 2,85 g | 46,20 g 5,00 g 3,73 g              | 81,01 g 2,30 g 3,94 g   | 97,09 g 8,49 g 2,44 g  | 96,83 g 3,00 g 5,17 g   |   |  |
|                        |                                    |   |  |   |   |  |
| <b>Uzsonna</b>         | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> |   |  |   |   |  |

## Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.

|                |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek  |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|----------------|--|--|--|---|--|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00447) Iskolás<br/>gyermek XI.</b> | Sonkás szelet,<br>Margarin, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű,<br>Kígyóuborka | Tojáskrém, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű, Paprika | Hideg tej, Zöldfűszeres<br>túrókrém, Zsemle,<br>magos, Lilahagyma | Csirkemell sonka,<br>Margarin, Burgonyás<br>kenyér, Jégcsapretek | Joghurt poharas<br>gyümölcsös, Teljes<br>kiőrlésű kifli |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |  | Energia: 344,57 Kcal / 1 440,30 KJ                                     | Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 KJ             | Energia: 333,55 Kcal / 1 394,24 KJ                                | Energia: 332,47 Kcal / 1 389,72 KJ                               | Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ                        |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |  | 14,10 g  | 17,71 g  | 4,95 g  | 9,62 g   | 7,75 g  | 0,62 g   | 17,02 g    | 8,35 g  | 4,27 g   | 12,70 g    | 16,93 g | 4,36 g   | 8,39 g     | 5,50 g | 4,62 g   |
|                |  | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |
| 31,79 g        | 0,00 g                                 | 2,07 g   | 33,72 g  | 0,00 g  | 1,34 g   | 47,11 g   | 0,00 g   | 1,93 g     | 31,92 g | 0,16 g   | 1,15 g     | 31,65 g | 12,99 g  | 0,99 g     |        |          |
|                |  |  |  |   |  |   |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |

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

Medveczki Anett  
 Üzletvezető

”Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”