



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Vaj, Kalács	Gyümölcs tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Kukoricás kenyér, Vegyes zöldségkrém
		Energia: 375,61 Kcal / 1 570,05 KJ	Energia: 487,99 Kcal / 2 039,80 KJ	Energia: 317,91 Kcal / 1 328,86 KJ	Energia: 360,53 Kcal / 1 507,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,26 g 17,62 g 4,72 g	12,76 g 22,86 g 10,76 g	12,92 g 11,78 g 5,08 g	15,68 g 7,74 g 3,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,43 g 10,00 g 0,21 g	57,61 g 14,19 g 0,23 g	39,54 g 5,01 g 1,77 g	57,58 g 0,00 g 2,19 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Tejfölös karalábéleves , Sertéspörkölt 0,15, Olasz csavar tészta köret , Mongol saláta, Ásványvíz	Daragaluska leves , Milánói halas penne, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Tárkonyos pulykaraguleves, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Körte, Ásványvíz	Gyümölcsleves trópusi , Fűszeres csirkecomb , Kukoricás rizs , Csemege uborka, Ásványvíz
		Energia: 511,52 Kcal / 2 138,15 KJ	Energia: 634,73 Kcal / 2 653,17 KJ	Energia: 745,93 Kcal / 3 117,99 KJ	Energia: 776,13 Kcal / 3 244,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,91 g 10,44 g 1,90 g	21,35 g 19,44 g 5,51 g	19,23 g 23,48 g 3,34 g	46,16 g 21,33 g 4,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,43 g 5,51 g 3,10 g	91,16 g 3,00 g 2,91 g	109,47 g 9,71 g 2,93 g	98,52 g 9,72 g 4,29 g		





### Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Edami sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika	Szárnyashúskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Rágórépa	Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka								
		Energia: 437,87 Kcal / 1 830,30 KJ	Energia: 233,25 Kcal / 974,99 KJ	Energia: 213,54 Kcal / 892,60 KJ	Energia: 194,59 Kcal / 813,39 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,84 g	26,29 g	11,05 g	9,41 g	5,67 g	0,64 g	6,47 g	7,49 g	0,00 g	9,51 g	7,65 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,96 g	0,00 g	1,54 g	35,87 g	0,00 g	1,33 g	30,15 g	0,00 g	0,81 g	21,70 g	0,00 g	1,08 g		
		 	 	 	  								

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

Medveczki Anett  
Üzletvezető

”Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

