



Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő	kedd	szerda																																																																																																												
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Hideg tej, Croissant magos	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicsskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paradicsom	Forralt tej, Lekváros táska																																																																																																												
		Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 256,14 Kcal / 1 070,67 KJ	Energia: 282,43 Kcal / 1 180,56 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,90 g</td> <td>14,85 g</td> <td>3,04 g</td> <td>7,35 g</td> <td>7,62 g</td> <td>0,02 g</td> <td>8,75 g</td> <td>14,30 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,90 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,62 g</td> <td>39,45 g</td> <td>5,01 g</td> <td>0,88 g</td> <td>28,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,90 g	14,85 g	3,04 g	7,35 g	7,62 g	0,02 g	8,75 g	14,30 g	1,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32,90 g	0,00 g	0,62 g	39,45 g	5,01 g	0,88 g	28,50 g	0,00 g	0,27 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>33,84 g</td> <td>6,47 g</td> <td>21,40 g</td> <td>21,24 g</td> <td>3,14 g</td> <td>50,94 g</td> <td>17,11 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,31 g</td> <td>8,99 g</td> <td>2,84 g</td> <td>59,17 g</td> <td>6,17 g</td> <td>3,36 g</td> <td>89,77 g</td> <td>10,29 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>33,84 g</td> <td>6,47 g</td> <td>21,40 g</td> <td>21,24 g</td> <td>3,14 g</td> <td>50,94 g</td> <td>17,11 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,31 g</td> <td>8,99 g</td> <td>2,84 g</td> <td>59,17 g</td> <td>6,17 g</td> <td>3,36 g</td> <td>89,77 g</td> <td>10,29 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
10,90 g	14,85 g	3,04 g	7,35 g	7,62 g	0,02 g	8,75 g	14,30 g	1,63 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
32,90 g	0,00 g	0,62 g	39,45 g	5,01 g	0,88 g	28,50 g	0,00 g	0,27 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g																																																																																																								
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Sertésraguleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Alma, Ásványvíz	Zöldségleves, Szárnyas Vagdalt, Paradicsomos káposzta, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Meggyleves, Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Csemege uborka, Ásványvíz																																																																																																												
		Energia: 741,03 Kcal / 3 097,51 KJ	Energia: 516,67 Kcal / 2 159,68 KJ	Energia: 721,46 Kcal / 3 015,70 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>33,84 g</td> <td>6,47 g</td> <td>21,40 g</td> <td>21,24 g</td> <td>3,14 g</td> <td>50,94 g</td> <td>17,11 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,31 g</td> <td>8,99 g</td> <td>2,84 g</td> <td>59,17 g</td> <td>6,17 g</td> <td>3,36 g</td> <td>89,77 g</td> <td>10,29 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>33,84 g</td> <td>6,47 g</td> <td>21,40 g</td> <td>21,24 g</td> <td>3,14 g</td> <td>50,94 g</td> <td>17,11 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,31 g</td> <td>8,99 g</td> <td>2,84 g</td> <td>59,17 g</td> <td>6,17 g</td> <td>3,36 g</td> <td>89,77 g</td> <td>10,29 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,13 g</td> <td>33,84 g</td> <td>6,47 g</td> <td>21,40 g</td> <td>21,24 g</td> <td>3,14 g</td> <td>50,94 g</td> <td>17,11 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,31 g</td> <td>8,99 g</td> <td>2,84 g</td> <td>59,17 g</td> <td>6,17 g</td> <td>3,36 g</td> <td>89,77 g</td> <td>10,29 g</td> <td>4,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
22,13 g	33,84 g	6,47 g	21,40 g	21,24 g	3,14 g	50,94 g	17,11 g	4,34 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
82,31 g	8,99 g	2,84 g	59,17 g	6,17 g	3,36 g	89,77 g	10,29 g	4,55 g																																																																																																								





### Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő	kedd	szerda						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Sajtos párizsi, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Vaníliás túrókrém, Kukoricás kenyér	Csirkemájkrém házi, Zsemle, Jégcsapretek						
		Energia: 368,50 Kcal / 1 540,33 KJ	Energia: 208,00 Kcal / 869,44 KJ	Energia: 240,75 Kcal / 1 006,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,36 g	21,79 g	8,97 g	10,34 g	2,85 g	1,21 g	10,10 g	8,21 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,41 g	0,00 g	1,25 g	34,98 g	2,50 g	1,21 g	31,33 g	0,00 g	1,08 g		

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

Medveczki Anett  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

