



Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda	csütörtök	péntek																																																																																																												
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Gyümölcs tea, Szárnyashúskrém, Kukoricás kenyér, Újhagyma	Hideg tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika																																																																																																												
		Energia: 247,02 Kcal / 1 032,54 KJ	Energia: 445,04 Kcal / 1 860,27 KJ	Energia: 297,08 Kcal / 1 241,79 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,15 g</td> <td>5,36 g</td> <td>0,57 g</td> <td>12,80 g</td> <td>20,20 g</td> <td>9,87 g</td> <td>10,68 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,62 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>39,63 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,85 g</td> <td>51,55 g</td> <td>13,23 g</td> <td>0,94 g</td> <td>45,35 g</td> <td>10,00 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,15 g</td> <td>5,36 g</td> <td>0,57 g</td> <td>12,80 g</td> <td>20,20 g</td> <td>9,87 g</td> <td>10,68 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,62 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>39,63 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,85 g</td> <td>51,55 g</td> <td>13,23 g</td> <td>0,94 g</td> <td>45,35 g</td> <td>10,00 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,15 g</td> <td>5,36 g</td> <td>0,57 g</td> <td>12,80 g</td> <td>20,20 g</td> <td>9,87 g</td> <td>10,68 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,62 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>39,63 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,85 g</td> <td>51,55 g</td> <td>13,23 g</td> <td>0,94 g</td> <td>45,35 g</td> <td>10,00 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
10,15 g	5,36 g	0,57 g	12,80 g	20,20 g	9,87 g	10,68 g	7,99 g	0,62 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
39,63 g	5,01 g	1,85 g	51,55 g	13,23 g	0,94 g	45,35 g	10,00 g	1,46 g																																																																																																								
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Francia hagymaleves, Rántott halrudacska, Petrezselymes burgonya, Joghurtos öntet , Ásványvíz	Csicseriborsóleves, Húsgombóc pulykahúsból, Paradicsom mártás , Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Sárgabarack- krémleves , Túrógaluska, Hentes sertésfalatok, Párolt rizsköret , Ivólé, Ásványvíz																																																																																																												
		Energia: 761,50 Kcal / 3 183,07 KJ	Energia: 536,24 Kcal / 2 241,48 KJ	Energia: 742,44 Kcal / 3 103,40 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,48 g</td> <td>44,99 g</td> <td>3,88 g</td> <td>25,10 g</td> <td>13,54 g</td> <td>2,71 g</td> <td>21,42 g</td> <td>10,09 g</td> <td>3,24 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>88,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,59 g</td> <td>76,66 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,17 g</td> <td>138,88 g</td> <td>13,08 g</td> <td>3,42 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,48 g</td> <td>44,99 g</td> <td>3,88 g</td> <td>25,10 g</td> <td>13,54 g</td> <td>2,71 g</td> <td>21,42 g</td> <td>10,09 g</td> <td>3,24 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>88,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,59 g</td> <td>76,66 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,17 g</td> <td>138,88 g</td> <td>13,08 g</td> <td>3,42 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,48 g</td> <td>44,99 g</td> <td>3,88 g</td> <td>25,10 g</td> <td>13,54 g</td> <td>2,71 g</td> <td>21,42 g</td> <td>10,09 g</td> <td>3,24 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>88,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,59 g</td> <td>76,66 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,17 g</td> <td>138,88 g</td> <td>13,08 g</td> <td>3,42 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
26,48 g	44,99 g	3,88 g	25,10 g	13,54 g	2,71 g	21,42 g	10,09 g	3,24 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
88,14 g	0,00 g	3,59 g	76,66 g	4,00 g	4,17 g	138,88 g	13,08 g	3,42 g																																																																																																								





Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Edami sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vegyes zöldségkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Hideg tej, Túrós batyu
		Energia: 428,07 Kcal / 1 789,33 KJ	Energia: 202,77 Kcal / 847,58 KJ	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,24 g 26,14 g 11,05 g	6,77 g 4,09 g 0,03 g	15,40 g 5,60 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,46 g 0,00 g 1,54 g	34,65 g 0,00 g 1,23 g	51,90 g 0,00 g 0,52 g		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Medveczki Anett
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

